Annette Kast-Zahn

NGƯỜI ĐỨC DẠY CON

TRÊN BÀN ĂN



THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn dắt

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

LỜI NÓI ĐẦU

ĐÂY KHÔNG PHẢI SÁCH DẠY NẤU ĂN, MÀ LÀ MỘT CUỐN SÁCH VỀ DINH DƯỠNG. Sẽ không có bất cứ công thức nào được đưa ra trong cuốn sách này, nhưng bạn sẽ tìm thấy tất cả những điều cần thiết giúp trẻ ăn uống đúng cách ngay từ lúc lọt lòng. Những kết quả nghiên cứu và kiến thức mới về dinh dưỡng đều được đưa vào ấn bản này.

Cuốn sách không chỉ đề cập đến việc con bạn ăn gì, mà điều quan trọng không kém chính là việc cha mẹ và con cái sẽ cùng nhau thực hiện việc đó như thế nào. Bạn sẽ hiểu được tại sao trong rất nhiều gia đình việc ăn uống lại trở thành áp lực. Điều đó sẽ không xảy ra nếu mỗi thành viên nắm được và duy trì các quy tắc đơn giản về việc ăn uống đúng cách.

Tất cả mọi thứ đều xoay quanh các quy tắc này. Đó không phải là các quy tắc ngẫu nhiên, mà là những quy tắc khoa học. Càng tìm hiểu sâu về các quy tắc này, bạn sẽ càng thấy chúng lôgíc hơn. Ngoài ra cuốn sách còn có rất nhiều ví dụ sống động cũng như các lời khuyên được đề cập nhằm giúp bạn vận dụng các quy tắc trên phù hợp với độ tuổi của con cái mình.

Sau lần xuất bản đầu tiên, cuốn sách đã có thêm một số kết quả nghiên cứu về dinh dưỡng. Ví dụ như ngày nay chúng ta đã biết thêm về các loại thực phẩm tốt cho trẻ, cũng như việc lựa chọn thức ăn sao cho phù hợp với túi tiền. Những kiến thức mới đó được chúng tôi đưa vào ấn bản lần này. Ngoài ra, cuốn sách này còn có một diện mạo mới, giúp bạn có thêm nhiều niềm vui trong khi đọc.

Xin chúc các bạn thành công với những quy tắc của chúng tôi và có được nhiều niềm vui trong mỗi bữa ăn cùng gia đình!

Annette Kast - Zahn và Hartmut Morgenroth

1. Ăn uống đúng cách không hề khó

Trong chương này, bạn sẽ biết:

- Những kinh nghiệm liên quan tới chủ đề ăn uống dành cho bố mẹ và con cái
- Bàn luận với bác sĩ về những vấn đề ăn uống
- Ăn uống phụ thuộc vào những nguyên tắc nào?
- Tại sao trẻ biết được mình cần gì và cần bao nhiêu thì đủ?
- Giáo dục và di truyền đóng vai trò gì?
- Biểu đồ cân nặng trong sổ theo dõi sức khỏe của trẻ nói lên điều gì?
- Những điều bạn cần biết về chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe

⇢ Ăn uống **là áp lực hay niềm vui** đối với bố mẹ và con cái?

Kinh nghiệm cá nhân

NHIỀU BẬC CHA MẸ không thể nhớ được những niềm vui trong việc ăn uống, khi hồi tưởng về quãng thời gian trước kia của mình. Phải chăng tuổi thơ của bạn sẽ ùa về với những kỉ niệm có phần tiêu cực ấy? Một hương vị, một cảm giác hay một trải nghiệm không lấy gì làm dễ chịu, những điều đến nay vẫn hằn sâu trong tâm trí bạn?

Có không ít người sinh ra cùng thời với tôi vào những năm 50 của thế kỉ trước đã từng bị cho là "quá gầy" và phải trải qua những tháng ngày bị gửi vào nhà trẻ. Ở đó, những đứa trẻ phải vật lộn với nỗi nhớ nhà và cách nấu nướng khác thường của nhà trẻ. "Ngồi đấy cho đến khi nào ăn hết đĩa thì thôi", cứ như vậy, cũng giống như ở nhà, không ít lần trẻ bị bắt phải ăn sạch khẩu phần của mình trong những nhà trẻ. Một số trẻ cảm thấy thật sự khó khăn để thích nghi với nguyên tắc ấy. Đã nhiều lần tôi được nghe kể về một phương pháp, mà theo tôi, không khác gì việc hành hạ, ngược đãi trẻ cả: Nếu nôn ra thức ăn, trẻ sẽ bị phạt phải ăn bằng hết phần ói ra của mình.

Hi vọng những trải nghiệm trước đây của bạn không quá đỗi kinh khủng như vậy. Nhưng chắc hẳn bằng cách nào đó, bạn đã từng bị ép phải ăn hoặc không được ăn vì "được" cho là "quá béo". Hay nếu bạn đang thuộc thế hệ ông bà: Bạn từng phải chịu đựng cơn đói vì đơn giản là bạn không có gì để ăn? Đã bao giờ bạn phải chịu đựng cảm giác phải ngậm chặt miệng cũng như bầu không khí bóp nghẹt yết hầu của mình khi ăn uống? Hay mất cảm giác ngon miệng vì cách hành xử tồi tệ của gia đình?

➧ Những hồi tưởng về tuổi thơ

Cô bé 5 tuổi có tên Anne trước kia thường xuyên ốm đau: sốt phát ban, viêm tai giữa, viêm amiđan. Cô bé lại đang sốt, phải chăng Anne

lại sắp ốm? Trông cô bé mới nhợt nhạt làm sao! Đôi cánh tay nhỏ gầy gò! “Chỉ toàn da bọc xương”, bà Anne nói, “Chả trách mà lúc nào nó cũng ốm. Ăn bao nhiêu cũng chẳng thấm gì.” Mẹ Anne biết mình phải làm gì: Cô nấu bột cho con. Theo cô, không có gì tốt cho sức khỏe hơn bột. Bột làm cho trẻ khỏe mạnh. Cô đổ thứ hỗn hợp nóng ấy vào một chiếc đĩa súp to, đầy tới miệng đĩa rồi mang vào giường cho Anne.

Anne rất ghét bột. Cô bé cảm thấy uể oải và đau khổ. Anne không hề muốn ăn bất cứ thứ gì. Chỉ cần ngửi thấy mùi bột thôi, cổ họng cô bé đã nghẹn ứ lại. Cô bé ngậm chặt đôi môi. Mẹ Anne dỗ dành: “Nào con, ăn một thìa nhỏ cho mẹ, một thìa cho bố và một thìa cho bà nhé.” Anne bắt đầu khóc: “Con không thích!”. “Con phải ăn! Có muốn khỏe mạnh không?”, mẹ Anne bắt đầu la mắng. Anne vừa ăn vừa khóc. Việc ăn uống của bé quả thật rất mất thời gian và không đơn giản chút nào, đến nỗi mà sau bữa ăn, cả hai mẹ con đều hoàn toàn kiệt sức.

Tôi cũng từng ở trong tình cảnh tương tự như cô bé Anne, vì mẹ tôi nghĩ rằng điều đó tốt cho tôi. Nhưng thực tế cho đến tận bây giờ, sau hơn 40 năm, tôi luôn có cảm giác khó chịu khi nghĩ đến món bột hồi ấy và hệ quả là tôi ghét tất cả những gì có liên quan đến bột và bánh pudding. Tôi thậm chí phải lấy hết can đảm mới dám nếm bột của con gái mình. Chưa một lần trong đời, tôi tự tay nấu bột.

May thay, tôi vẫn có những kỉ niệm đẹp thời thơ ấu về chuyện ăn uống. Đối với anh chị em tôi, đó luôn là một bữa tiệc thịnh soạn khi bố tôi mang gà rán cùng khoai tây chiên về nhà vào mỗi thứ Bảy, sau khi chúng tôi đi bơi cùng nhau. Tôi thực sự cảm thấy sung sướng khi được cầm trong tay một trong hai chiếc đùi gà chiên giòn nóng hổi. Những kì nghỉ và ngày lễ lớn cùng gia đình hồi đó khiến tôi hay nhớ đến, nó gắn liền với những bữa ăn sum vầy, thịnh soạn.

Dù muốn hay không thì những hồi ức về chuyện ăn uống sẽ luôn theo bạn trong mỗi bữa ăn. Nếu bạn có những kí ức tốt đẹp về các bữa ăn cùng gia đình hay có thể ăn uống theo cách thưởng thức và hài lòng với vóc dáng của mình, việc ăn uống của bạn sẽ rất bình thường và dễ dàng. Bạn sẽ không cần phải suy nghĩ nhiều về điều đó. Bạn có thể truyền đạt lại theo cách rất đơn giản những gì mình đã học được. Thêm vào đó, khi bầu không khí tại bàn ăn luôn vui vẻ thì niềm vui và hứng thú với việc ăn uống sẽ đến.

Khi những trải nghiệm của bạn về chuyện ăn uống trước kia luôn tiêu cực và gắn liền với kí ức về những lần bị bắt ép, về những căng thẳng mỗi lần ngồi vào bàn ăn; khi bạn cảm thấy không hài lòng với cân nặng cũng như thói quen ăn uống của mình, bạn sẽ cảm thấy khó khăn hơn. Đối với bạn, ăn uống là một vấn đề thật phức tạp. Nó có thể đem đến những kết quả không như bạn mong muốn. Ngoài chế độ dinh dưỡng hợp lí, trẻ còn cần sự tin tưởng từ phía bạn để ăn uống đúng cách, mặc dù có thể trước đây chưa có ai trao cho bạn sự tin tưởng như vậy. Nếu không có yếu tố này, việc ăn uống sẽ trở nên căng thẳng và khó khăn.

➧ Kinh nghiệm với con cái của mình

Ngay với ba đứa con của mình, tôi cũng có những trải nghiệm cả hay lẫn, dở về ăn uống. Hay ở chỗ, những bữa cơm sum vầy vẫn giữ được bầu không khí thoải mái. Trong các bữa ăn, chúng tôi - với tư cách là cha mẹ - đã không ít lần khám phá ra những điều mới lạ, quan trọng, nỗi băn khoăn và thú vui của con. Các kế hoạch được đưa ra và mọi vấn đề đều được thảo luận. Đôi khi, những gì được nói ra còn quan trọng hơn cả bữa ăn. Tôi nhớ lại một câu chuyện rất ấn tượng mà cậu con trai của tôi, Christoph, lúc đó mới 4 tuổi, đã kể trong một lần ăn tối: “Ngày xưa, cách đây rất lâu rồi, khi con còn chưa ra đời, khi con còn ở đâu đó, rất xa xôi, có một con hổ đã cắn vào đầu gối con”.

Hay một ví dụ khác: Khi con gái tôi Katharina mới 8 tuổi, cháu đã đặt ra một câu hỏi rất cụ thể về chủ đề giáo dục giới tính trong một lần ăn trưa. Thật tình cờ, trong bữa trưa hôm đó lại có món xúc xích rán, một giáo cụ trực quan sinh động để trả lời câu hỏi của con gái đã đặt ra. Đó thực sự là một bữa ăn sôi nổi và vui vẻ.

Một năm sau đó, chúng tôi cùng ngồi vào chiếc bàn ăn mới, hình tròn, có đường kính dài hơn 10 cm so với chiếc bàn cũ. Trong suốt bữa ăn hôm đó diễn ra một cuộc thảo luận vô cùng sôi nổi: Chiếc đĩa to cỡ nào mới vừa được phần giữa của chiếc bàn?

Tuy nhiên, tôi cũng có những kỉ niệm không mấy dễ chịu về việc ăn uống: Vì ba đứa con mà năm năm trời tôi đã phải thức dậy vào ban đêm, mỗi khi chúng đói hoặc khát. Chỉ mãi sau này tôi mới nhận ra chính mình đã tạo cho con thói quen uống nước vào ban đêm và học được cách giúp bọn trẻ từ bỏ được thói quen xấu đó.

Bên cạnh đó, bạn cũng sẽ gặp rất nhiều tình huống đau đầu: Trong bữa ăn, trẻ làm đổ nước hoặc đổ ghế. Hoặc khi những đứa trẻ chành chọe, to tiếng trong lúc ăn, hay khi một bữa ăn được chuẩn bị công phu bị lũ trẻ chê bai thẳng thừng. Rồi cũng có trường hợp khi trẻ có biểu hiện không muốn ăn chỉ vì trước đó đã nhâm nhi trước một chút đồ ngọt.

Trên bàn ăn hội tụ đủ cả những điều hay lẫn không hay. Qua đó, chúng ta sẽ nhận biết được trẻ đã học cách tuân thủ nguyên tắc cũng như quan tâm, để ý đến người khác như thế nào. Có thể nói rằng: "Ăn uống tốt thì mọi thứ đều tốt."

Kinh nghiệm trong phòng khám nhi

TẠI CÁC PHÒNG KHÁM NHI, khi khám bệnh cho trẻ, chủ đề ăn uống luôn được các bậc cha mẹ quan tâm và đề cập đến. Rất nhiều người muốn biết liệu mình đã làm đúng hay chưa. Một số thực sự lo lắng về cách ăn uống của con mình. Chúng tôi đã gặp rất nhiều ông bố bà mẹ cảm thấy bất lực với việc ăn uống của trẻ.

Để hiểu rõ hơn về vấn đề này, chúng tôi đã hỏi hơn 400 cặp bố mẹ có con trong độ tuổi từ 3 tháng tuổi đến 4 tuổi rưỡi, khi họ đưa con đi kiểm tra sức khỏe. Tại thời điểm chúng tôi thực hiện cuộc khảo sát trên, những đứa trẻ đang nằm trong độ tuổi từ 5 tháng cho đến 5 tuổi.

Vấn đề tiếp theo mà chúng tôi quan tâm chính là có bao nhiêu bậc phụ huynh thực sự gặp vấn đề với việc ăn uống của trẻ. Và đây là kết quả chúng tôi nhận được: Trong những tháng đầu thì dường như mọi chuyện đều suôn sẻ.

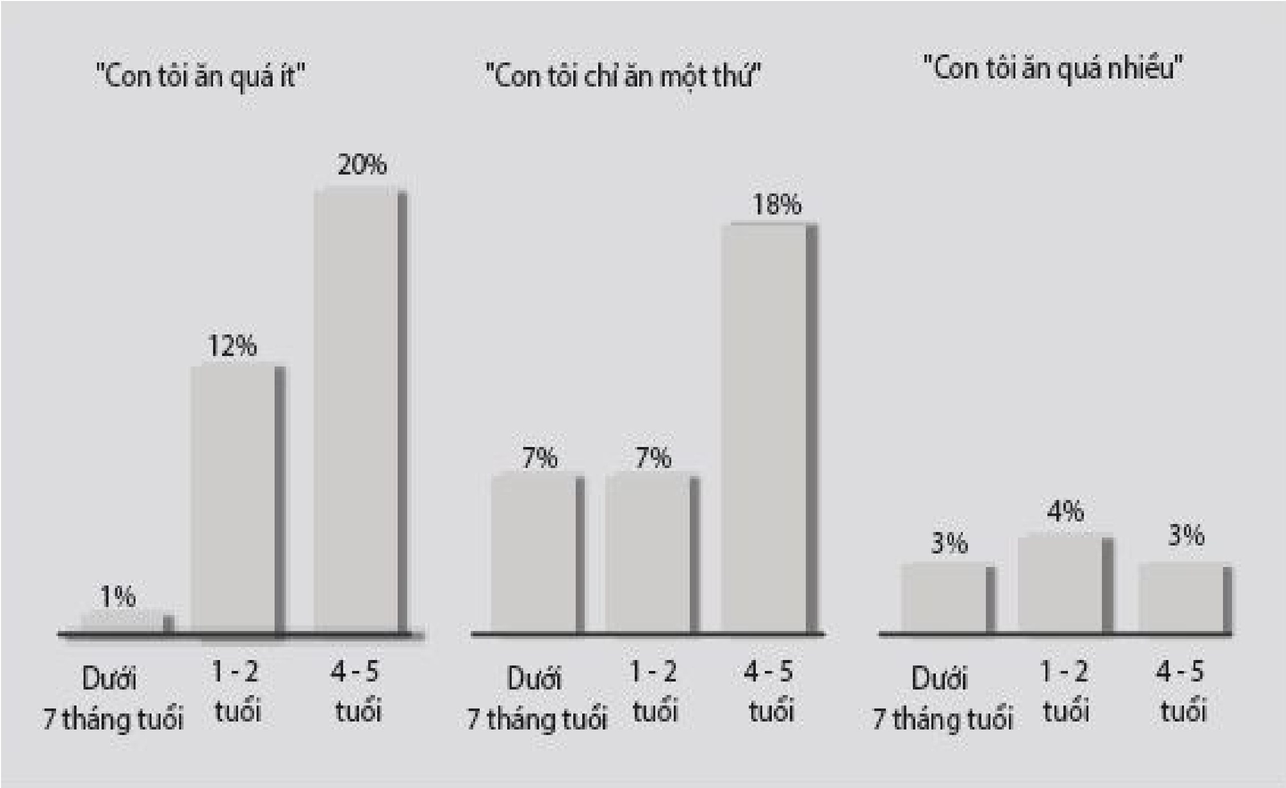
Chỉ có rất ít cặp bố mẹ có con từ 3 - 7 tháng tuổi (chiếm tỉ lệ dưới 5%) cảm thấy việc ăn uống của con mình có vấn đề. Tỉ lệ này ở những cặp vợ chồng có con từ 1 - 5 tuổi lại hoàn toàn khác: Khoảng 20 - 30% gặp vấn đề với thói quen ăn uống của trẻ, trong khi 7% cho rằng đó thực sự là một vấn đề lớn.

- Cho đến nay, mối bận tâm thường thấy của cha mẹ là: “Con tôi ăn quá ít.” Chỉ có 1% các ông bố bà mẹ có con dưới 7 tháng tuổi gặp vấn đề nêu trên, tuy nhiên tỉ lệ này là 20% đối với các cặp vợ chồng có con từ 4 - 5 tuổi.

- “Con tôi chỉ ăn một thứ” - vấn đề này thường gặp ở những đứa trẻ từ 2 tuổi trở lên. Tỉ lệ bố mẹ có con trong nhóm tuổi từ 4 - 5 gặp phải trường hợp này là 20%.

- “Con tôi ăn quá nhiều” - trường hợp này hiếm khi xảy ra với những đứa trẻ dưới 5 tuổi. Theo kết quả ghi nhận được, trong tất

cả các nhóm tuổi, có tối đa 4% gặp phải vấn đề này.



Mối bận tâm của các bậc cha mẹ: Liệu con mình ăn quá ít hay quá nhiều? Chúng có ăn đúng thứ cần ăn chưa?

Qua biểu đồ trên, các bạn có thể thấy được những kết quả thú vị mà chúng tôi đã thu thập được từ việc khảo sát các cặp bố mẹ. Quan trọng nhất trong số những kết quả trên chính là đa số các cặp vợ chồng có con dưới 6 tuổi sợ con quá gầy hay ăn quá ít.

Nhưng mối bận tâm đó lại không phải là một vấn đề của xã hội. Chúng ta thấy rất ít những đứa trẻ "còi", mà hoàn toàn ngược lại, rất nhiều đứa trẻ "mập". Tuy nhiên, các cặp bố mẹ lại cảm nhận về thực tế này hoàn toàn khác. Bác sĩ Morgenroth đã kể lại một câu chuyện ở phòng khám nhi của mình:

> *Một ông bố mang đứa con 2 tuổi rưỡi của mình tới phòng khám. Đứa trẻ khi đó cân nặng trên 20 kg, nghĩa là thừa 5 kg so với tiêu chuẩn trung bình ở độ tuổi của cậu bé. Tôi đã vô cùng ngạc nhiên khi ông bố vẫn thốt lên rằng: "Con trai của tôi chẳng ăn gì cả!".*

Bác sĩ Morgenroth đã giải thích với ông bố rằng con trai ông không hề lười ăn, mà ngược lại còn thừa vài kg so với tiêu chuẩn. Nhưng ông bố vẫn nói rằng: “Không phải đâu bác sĩ ạ. Con trai của tôi chẳng ăn gì cả, nó chỉ ăn tám hộp sữa chua hoa quả một ngày thôi, ngoài ra cháu không ăn gì thêm.”

Nguyên tắc mang tính quyết định trong ăn uống

CÓ MỘT ĐIỀU ĐÁNG CHÚ Ý ở đây có tới một phần năm các bậc cha mẹ cho rằng con mình ăn uống "kém". Câu hỏi chúng tôi đặt ra là: Có bao nhiêu người trong số đó đã lầm tưởng? Câu trả lời sẽ khiến các bạn phải ngạc nhiên: tất cả! Những đứa trẻ khỏe mạnh không thể ăn ít và trở nên quá gầy khi chúng được cung cấp đều đặn thức ăn. Đối với những trường hợp ngoại lệ hiếm hoi, thường liên quan tới bệnh tật, chúng tôi sẽ đề cập sau. Những đứa trẻ khỏe mạnh biết rất rõ chúng phải ăn bao nhiêu hơn cả bố mẹ. Càng ít tuổi, trẻ càng biết rõ điều này hơn.

Cuộc khảo sát của chúng tôi đã chỉ ra rằng các bậc cha mẹ nên tin tưởng vào khả năng đó của con mình khi chúng còn nhỏ. Nhưng tại sao khả năng quý giá ấy của trẻ lại biến mất? Chỉ có thể là do bố mẹ không tin tưởng và áp đặt con cái mình: "Con không thể tự làm được đâu. Vì vậy, bố mẹ sẽ quyết định con ăn bao nhiêu là đủ", chính điều đó khiến trẻ "quên mất" khả năng kiểm soát ăn uống của mình. Vì thế, các bậc phụ huynh cần chú ý điều này.

➧ Nguyên tắc đơn giản mang lại hiệu quả cao

Và bây giờ, ngay từ đầu cuốn sách, các bạn sẽ được làm quen với nguyên tắc mang tính quyết định về ăn uống. Nguyên tắc này không phải do chúng tôi tự nghĩ ra, mà nó hoàn toàn phù hợp với nền tảng khoa học hiện nay. Vào năm 1987, bà Ellyn Satter - một nữ chuyên gia về dinh dưỡng và trị liệu người Mỹ - đã đưa nguyên tắc kể trên vào cuốn sách hướng dẫn về dinh dưỡng được xuất bản chính thức vào năm 1999 của Hiệp hội Bác sĩ nhi khoa Mỹ, nguyên tắc đó được tìm thấy ở ngay trang đầu tiên.

Bạn nên làm theo nguyên tắc này, ngay cả khi bạn có hay không có vấn đề với việc ăn uống của con mình. Bạn sẽ hiếm khi mắc sai lầm, nếu bạn tuân thủ theo nguyên tắc quan trọng này. Nghe tưởng

chừng có vẻ đơn giản nhưng trên thực tế, việc thực hiện sao cho hiệu quả lại hoàn toàn không đơn giản một chút nào. Đối với các bậc phụ huynh và trẻ em, nguy cơ mắc sai lầm trong việc tuân thủ nguyên tắc là rất lớn. Ngoài ra, chúng tôi muốn khẳng định thêm một lần nữa rằng: Việc thuyết phục các bậc phụ huynh về tính đúng đắn cũng như quan trọng của nguyên tắc này là rất khó khăn.

Bạn hãy nhớ lại trường hợp của cô bé Anne ốm yếu mà chúng tôi đã đưa ra ở đầu cuốn sách, khi mẹ ép Anne phải ăn bột, mặc dù bé không hề muốn. Xét về mọi góc độ, bà mẹ đã hoàn toàn "đi ngược lại" nguyên tắc này. Bạn hãy nhớ lại những trải nghiệm và sự căng thẳng mình đã trải qua trong việc ăn uống hồi còn nhỏ trước đây, liệu bố mẹ mình - trong những tình huống dở khóc dở cười như vậy - có làm ngược lại nguyên tắc mà chúng tôi sẽ đề cập dưới đây không?

Rất nhiều cặp vợ chồng đã thực hiện sai nguyên tắc khi họ can thiệp quá nhiều vào chuyện ăn uống của con. Họ can thiệp vào tất cả những gì trẻ định làm: Họ muốn tác động đến con mình, mỗi khi chúng muốn ăn gì, muốn chọn gì và ăn bao nhiêu. Và kết quả cuối cùng luôn giống nhau: Sự căng thẳng diễn ra trong mỗi bữa ăn.

Không chỉ bố mẹ mà ngay cả trẻ cũng thường xuyên làm sai nguyên tắc, khi bố mẹ can thiệp quá ít: Họ cho con mình tự quyết định sẽ ăn món gì, như trường hợp cậu bé ăn nhiều sữa chua hoa quả trừ bữa ở trang 20, hoặc khi nào sẽ ăn như trường hợp những bà mẹ cho con ăn nhiều lần trong đêm. Một số lại cho trẻ tự xác định cách ứng xử trong bữa ăn. Trong tất cả những trường hợp kể trên, các bậc cha mẹ đã vô tình khiến trẻ đi ngược lại với nguyên tắc. Điều đó ắt sẽ dẫn đến áp lực và ức chế trong việc ăn uống của trẻ.

Trong các cuộc nói chuyện và thảo luận, nhiều phụ huynh đã bày tỏ sự nghi ngại: "Con tôi có thể quyết định nó thích ăn hay không và ăn bao nhiêu ư? Điều đó rồi sẽ chẳng đi đến đâu cả. Vì nếu như vậy, nó sẽ chẳng thể ăn uống hợp lý được. Chí ít thì bây giờ, theo cách của tôi, nó cũng cố gắng ăn được một ít rau rồi."

Mục đích của cuốn sách này là giúp các bạn mạnh dạn tin tưởng vào con cái mình. Bạn sẽ nhận được những chỉ dẫn cụ thể để có thể vận dụng nguyên tắc vào thực tế tùy theo lứa tuổi của trẻ.

! LƯU Ý

Nguyên tắc giúp trẻ ăn uống đúng cách!

Bố mẹ quyết định:

- Sẽ cho con ăn gì?
- Khi nào cho con ăn?
- Cho con ăn như thế nào?

Con quyết định:

- Muốn ăn gì trong số những thứ bố mẹ đã chuẩn bị?
- Ăn bao nhiêu?

Vai trò của bố mẹ trong việc ăn uống của con cái được miêu tả rõ ràng như sau:

- **Món gì?** Bạn sẽ vận dụng kiến thức về dinh dưỡng của mình để quyết định: Hôm nay nấu những món gì.
- **Khi nào?** Bạn sẽ xác định thời điểm, số lần cho trẻ ăn những món mà bạn đã chuẩn bị.
- **Như thế nào?** Bạn sẽ quyết định những nguyên tắc ứng xử trên bàn ăn. Những hành vi nào của trẻ bạn cho phép hoặc không cho phép? Bạn yêu cầu trẻ thực hiện những nguyên tắc đó. Ngoài ra, bạn có nhiệm vụ đảm bảo không khí trong bữa ăn luôn dễ chịu, làm gương cho trẻ và cùng thưởng thức bữa ăn với gia đình.

Khi con bạn không thể tự ăn, bạn sẽ giúp đỡ trẻ thực hiện

nhiệm vụ của mình. Chú ý chỉ giúp trẻ chỉ vừa đủ, không quá ít hay quá nhiều. Cứ như vậy, bạn sẽ hoàn thành được "công việc của mình". Tất cả những gì bạn làm nằm ngoài những điều kể trên là đi ngược lại với nguyên tắc.

Vai trò của trẻ cũng được quy định rõ ràng:

- Trẻ cùng ngồi vào bàn ăn với bạn và thấy trên bàn có những gì. Trẻ sẽ tự quyết định: Liệu mình có muốn ăn chút gì đó trên bàn hay không?
- Trẻ cũng sẽ chọn lựa xem: Mình muốn ăn gì trong những món đã được dọn ra?
- Trẻ sẽ tự quyết định: Mình muốn ăn bao nhiêu?
- Trẻ sẽ thôi sau khi đã ăn đủ.
- Trẻ sẽ tuân thủ theo những quy tắc mà bạn đặt ra.

Điều này sẽ theo trẻ đến tuổi dậy thì. Ngoài ra, đối với những đứa trẻ chưa thể tự ăn thì bạn có thể giúp con. Bên cạnh đó, bạn phải nắm rõ được những tín hiệu của con khi trẻ lựa chọn, muốn bắt đầu và kết thúc.

§ TỔNG KẾT

⇒ Kinh nghiệm của bố mẹ

Những trải nghiệm về ăn uống của bố mẹ hồi còn nhỏ đóng vai trò rất quan trọng trong việc ăn uống của con.

⇒ Những mối bận tâm không cần thiết

Cuộc khảo sát tại phòng khám nhi đã chỉ rõ: Nhiều cặp vợ chồng có con dưới 6 tuổi thường hay lo lắng: "Con mình ăn quá ít", trong khi có rất ít trong số đó cho rằng: "Con

mình ăn quá nhiều".

⇒ Nguyên tắc mang tính quyết định

Bạn sẽ quyết định cho con ăn gì, khi nào và như thế nào, trong khi trẻ sẽ quyết định có thích ăn và ăn bao nhiêu trong những món mà bạn đã bày ra trên bữa ăn.

⇢ Những điều **các bậc cha mẹ cần biết** về ăn uống

Hệ thống kiểm soát "nội bộ" của trẻ

LIỆU TRẺ NHỎ thực sự có khả năng bẩm sinh trong việc lựa chọn ăn uống một cách đúng đắn hay không? Cuộc khảo sát chúng tôi thực hiện đã chỉ ra rằng rất nhiều bố mẹ không cho trẻ thực hiện điều đó. Họ không dễ bị thuyết phục, bởi họ cần dẫn chứng. Và dưới đây là thứ họ cần:

➧ Clara Davis và những đứa con mồ côi của mình

Năm 1928, nữ bác sĩ Clara Davis đã tiến hành một cuộc thử nghiệm về chủ đề này. Cả ba đứa con mồ côi của Clara, gồm Earl, Donald và Abraham, tất cả đều nằm trong độ tuổi từ 7 - 9 tháng, được cô mang theo tới bệnh viện của mình. Tính đến thời điểm đó, cả ba đều được nuôi bằng sữa mẹ. Và bây giờ là lúc cuộc thử nghiệm được bắt đầu: Trong suốt 6 tháng, cả ba đứa trẻ đều nhận trong mỗi bữa một khay thức ăn với mười món khác nhau bao gồm: thịt, nội tạng động vật, cá, ngũ cốc, trứng, hoa quả và rau củ - có món được ăn sống hoặc được nấu chín nhưng không được thêm ngoài những món đã cho (ví dụ như không có mì hay bánh mì), không được trộn lẫn (ví dụ như súp) và được chế biến một cách đơn giản nhất có thể. Một y tá được phân công có nhiệm vụ quan sát khi bọn trẻ ăn và cân lại phần thức ăn thừa mà chúng để lại. Earl, Donald và Abraham đều ăn bốc.

Sau 6 tháng, cả ba đứa trẻ đều trong tình trạng sức khỏe tốt. Sự tăng trưởng, những biểu hiện bên ngoài và các hoạt động của ba đứa trẻ đều diễn ra rất tốt. Chúng đã tự kết hợp món ăn rất tốt, thậm chí việc tổ chức, kiểm soát ăn uống của ba đứa trẻ còn hoàn toàn phù hợp với các giá trị chuẩn ngày nay.

Vậy liệu người ta có thể kết luận rằng trẻ sinh ra đã có khả năng

lựa chọn món ăn sao cho phù hợp về chất và lượng hay chưa? Không hoàn toàn vậy. Có thể bạn sẽ nhận thấy trong thực đơn của Earl, Donald và Abraham hoàn toàn thiếu: kem, sô cô la, bánh ngọt, khoai tây chiên, đường, v.v... Điều đó có nghĩa rằng những đứa trẻ trong cuộc thử nghiệm trên đã được cung cấp một chế độ ăn uống đầy đủ. Với khẩu phần ăn này, cả ba đứa trẻ đã chọn lựa các món ăn một cách hợp lí để phát triển theo cách tốt nhất. Không ai trong số chúng ăn quá ít, quá nhiều hay lệch về một món nào đó. Nhưng sẽ ra sao nếu những món ăn liệt kê trong cuộc thử nghiệm kể trên được mua từ siêu thị và đặt vào khay cho ba đứa trẻ? Và ngày nay thật khó có thể tưởng tượng việc tiến hành một cuộc thử nghiệm tương tự như vậy sẽ diễn ra thế nào, nhất là khi chúng ta cho thêm vào khay thức ăn những đồ ăn cực kì ngọt và béo. Tuy nhiên, người ta có thể hình dung ra được kết quả, rất nhiều các cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ sinh ra đã thích ăn đồ ngọt. Rất có thể khi đó, Earl, Abraham và Donald sẽ ưu tiên lựa chọn đường, sô cô la và kem hơn so với các loại thức ăn giàu dinh dưỡng nhưng không ngọt khác. Việc cân bằng cảm giác ngon miệng, trao đổi năng lượng và cân nặng của ba đứa trẻ sẽ bị ảnh hưởng bởi những đồ ăn được chế biến chứa nhiều ngọt và chất béo ấy.

➧ “Chế độ ăn kiêng bằng đồ ăn từ siêu thị” dành cho chuột

Các cuộc thí nghiệm về chủ đề ăn uống cũng được tiến hành ở động vật. Động vật không bao giờ ăn nhiều quá, ngay cả khi chúng được cung cấp các loại thức ăn phù hợp cũng như nhiều hơn so với tiêu chuẩn. Chừng nào vẫn còn khỏe mạnh, chúng sẽ không bao giờ ăn quá ít. Nhưng động vật cũng rất thích đồ ngọt. Trong một thí nghiệm, những chú chuột trong phòng thí nghiệm được cung cấp một “chế độ ăn từ siêu thị” gồm bánh ngọt, sô cô la, bơ thực vật và phô mai. Những con chuột đã không thể kìm nén được và ăn thả phanh. So với “đồng loại” được cho ăn bình thường của mình, cân nặng của chúng tăng gấp hơn hai lần. Việc cho ăn không giới hạn đường và chất béo đã khiến những chú chuột quên đi mất mình cần ăn gì và ăn bao nhiêu để tồn tại.

Tạo điều kiện tốt cho trẻ

Vậy loài người có thể rút ra kinh nghiệm gì cho việc ăn uống của con cái? Việc cho trẻ thoải mái tiếp cận những thực phẩm được chế

biến công nghiệp chứa nhiều đường và chất béo sẽ gây ra tình trạng trẻ ăn quá nhiều và thừa cân. Điều này cũng không quá ngạc nhiên. Sự thú vị lại nằm ở câu hỏi: Vậy đối với nguyên tắc ăn uống đúng cách thì những kết quả trên có ý nghĩa gì? Điều này đã được dự đoán từ trước: Chúng hoàn toàn trùng hợp với nhau.

- Với một thực đơn vừa đủ và đa dạng, khi trẻ được tự mình quyết định sẽ ăn bao nhiêu thì sẽ không có chuyện trẻ ăn ít hay kén ăn.

- Việc cho phép trẻ tự do ăn đồ ngọt và đồ béo sẽ phá hỏng khả năng kiểm soát nội tại của trẻ về nhu cầu và lượng thức ăn cần dung nạp. Điều đó có thể khiến trẻ ăn quá nhiều hoặc chỉ thiên về một món.

Vì vậy các bậc cha mẹ phải quyết định xem sẽ cho trẻ ăn những gì. Liệu rằng bữa ăn bạn đã chuẩn bị có đa dạng các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng hay không? Hoặc liệu rằng bạn đã giới hạn đồng thời việc ăn uống những đồ chứa nhiều ngọt và chất béo của con mình hay chưa? Chỉ như vậy, con bạn mới có thể lựa chọn đúng đắn cũng như tự mình quyết định xem có muốn ăn hay không và ăn bao nhiêu. Những điều này sẽ khơi dậy khả năng bẩm sinh sẵn có trong trẻ về việc định hướng ăn uống theo nhu cầu của bản thân. Khi đó, trẻ sẽ ăn vừa đủ chứ không ăn quá nhiều.

➧ Trẻ nhỏ có khả năng định hướng ăn uống theo nhu cầu

Trẻ nhỏ có khả năng hấp thụ dinh dưỡng tối ưu hơn so với những trẻ lớn và người trưởng thành. Tại sao lại như vậy? Sữa mẹ luôn là thực đơn lí tưởng đối với trẻ nhỏ. Khi đó, trẻ có thể tự quyết định được lượng sữa mình muốn uống. Đói - uống sữa - no. Quy luật chỉ đơn giản như vậy. Khi đó, người mẹ hoàn toàn không cần biết mức sữa mà con mình cần uống.

Thậm chí, trẻ nhỏ còn khá kén chọn. Chúng chỉ ưu tiên những thứ mà chúng biết, không bị ảnh hưởng bởi quảng cáo hay các chỉ số thân hình lí tưởng. Lượng thức ăn cần nạp ở trẻ luôn được điều chỉnh một cách hoàn hảo theo trạng thái đói và no.

Thí nghiệm “Tăng gấp đôi khẩu phần ăn”

Một nghiên cứu rất thú vị đã được thực hiện vào năm 1991 với đối tượng là trẻ nhỏ từ 2 - 5 tuổi. Những đứa trẻ sẽ ở nhà và được cho ăn năm bữa một ngày, trong đó có ba bữa chính và hai bữa phụ. Khẩu phần ăn được cung cấp rất đa dạng và cân bằng. Thỉnh thoảng có thể cho bé ăn các món ngọt. Điều đặc biệt trong thí nghiệm này nằm ở chỗ: Mỗi bữa, khẩu phần ăn của trẻ sẽ được cho thêm gấp đôi lượng thức ăn bình thường và trẻ được quyền quyết định sẽ ăn bao nhiêu trong số đó. Một lần nữa, kết quả lại chỉ ra rằng trẻ chỉ ăn đủ lượng mình cần chứ không ăn hơn. Nhưng cũng xuất hiện sự chênh lệch lớn về lượng từ bữa này sang bữa khác: Có lúc trẻ hầu như không ăn gì, có khi lại ăn rất nhiều. Mặc dù vậy, lượng thức ăn trẻ nạp vào mỗi ngày đều giống nhau. Khi trong ngày có một bữa trẻ ăn rất nhiều thì bữa kế tiếp trẻ ăn rất ít hoặc không ăn gì và ngược lại. Thật thú vị khi trẻ có khả năng kiểm soát tuyệt vời đến vậy. Những ảnh hưởng từ bên ngoài sẽ trở nên mạnh hơn khi trẻ ngày càng lớn.

Cách ăn uống của người lớn chưa hẳn đã khoa học

Người lớn ăn uống rất phức tạp, việc lựa chọn thức ăn phải phụ thuộc vào nhiều thứ như khẩu vị, văn hóa, truyền thống, thói quen, túi tiền, trí tò mò, quan niệm về sắc đẹp, hình thể, sức khỏe và thời gian nấu nướng. Và hệ thống bên trong cơ thể có thể nhận biết và biết rõ hơn ai hết nhu cầu của bản thân sẽ bị đè nén bởi những yếu tố kể trên.

Vậy lượng thức ăn thế nào là đủ? Có phải người lớn sẽ ăn khi đói và dừng lại khi no hay không? Trong trường hợp này, “tiếng nói từ bên trong cơ thể” lại một lần nữa bị lấn át. Chúng ta ăn vì phép lịch sự, xã giao, do buồn chán, lo lắng hoặc do thói quen. Chúng ta dừng khi đĩa đã hết thức ăn, vì thấy mình quá béo hay chỉ vì chúng ta không có thời gian để ăn nữa. Việc chúng ta ăn gì hay ăn bao nhiêu thường không dựa trên nhu cầu. Các yếu tố ngoại cảnh đã ảnh hưởng không ít đến thói quen ăn uống của người lớn.

Nhưng không phải lúc nào người lớn cũng có thể đánh lừa hệ thống kiểm soát bên trong cơ thể của mình. Nó sẽ cản trở, khi chúng ta cố gắng gạt phăng đi nhu cầu về ăn uống của cơ thể. Nếu bạn đã từng thực hiện chế độ ăn kiêng 1000 calo, bạn sẽ hiểu tôi đang nghĩ gì. Đối với những hình thức ăn kiêng, việc điều chỉnh nhu cầu cũng như hấp thụ chất dinh dưỡng không còn hiệu lực. Cơ thể của bạn sẽ phản ứng với những sự thay đổi và gióng lên hồi chuông báo động: “Cứu với! Đói quá!” Nhưng ý chí của bạn lại mạnh mẽ hơn. Trên thực

tế, bạn sẽ giảm được một vài cân.

Chế độ ăn kiêng càng khắc nghiệt bao nhiêu thì càng dễ xảy ra tình trạng sau: Bạn dừng ăn kiêng. Khi đó cơ thể bạn sẽ thở phào nhẹ nhõm: “Cơn đói đã qua rồi! Chế độ ăn lại đầy đủ trở lại rồi! Tranh thủ nạp lại và dự trữ cho các lần sắp tới thôi!” Hệ thống kiểm soát nội bộ của bạn không thể biết được rằng, ở Đức từ đầu thế kỉ XXI không còn nạn đói nữa. Bạn sẽ tăng cân trở lại trong thời gian rất ngắn và trở nên nặng hơn so với trước khi ăn kiêng. Người ta gọi đây là hiệu ứng “Jo - Jo”. Hiệu ứng này chỉ cho chúng ta thấy các yếu tố ngoại cảnh có thể có tác động tiêu cực như thế nào. Chúng ta cần biết rõ điều đó để tạo ra các nguyên tắc cho con mình để quy định xem trẻ phải ăn bao nhiêu?

Trẻ con có một **hệ thống kiểm soát** nội bộ không thểlàm giả được. **Chúng ta** nên học từ **trẻ**.

Bé Laura thông minh

Câu chuyện kể về bé Laura dưới đây sẽ cho chúng ta thấy được hệ thống kiểm soát nội bộ và cơ thể của trẻ sơ sinh hoạt động hoàn hảo tới mức nào.

Laura mới được 6 tháng tuổi. Cô bé không được nuôi bằng sữa mẹ. Mẹ Laura cho con mình ăn sữa bột, loại sữa gần giống với sữa mẹ. Chính vì vậy mẹ cô bé luôn chú ý đến định lượng sữa cần phải pha cho con mình. Tuy vậy có một điều khiến mẹ cô hoàn toàn sửng sốt: Cô bé không uống hết lượng sữa mẹ mình đã pha theo hướng dẫn, mà chỉ uống được một phần nhỏ trong số đó. So với những đứa trẻ cùng tuổi, Laura tăng cân chậm hơn.

Mặc dù Laura vẫn khỏe mạnh và hoạt động bình thường nhưng mẹ cô bé rất lo lắng. Mẹ Laura đã nghĩ ra một ý tưởng: pha thêm bột

ngũ cốc vào sữa cho bé. Khi Laura uống quá ít sữa, thì ít ra nó cũng có đủ chất, bà mẹ nghĩ. Vậy Laura phản ứng như thế nào? Cô bé thậm chí còn uống ít hơn lượng sữa "bình thường" trước kia, nhưng hàm lượng calo mà cô bé thu nạp được lại hoàn toàn giống nhau. Khi hệ thống kiểm soát nội bộ của Laura nói: "Đủ rồi." là lúc cô bé dừng uống. Hệ thống của đứa trẻ này hoạt động thật tuyệt vời. Laura có thể tin tưởng vào "tiếng nói cơ thể" của mình, mẹ của Laura cũng vậy.

Trẻ béo hay gầy:
Do nuôi dưỡng hay di truyền?

TẠI SAO LAURA QUÁ GẦY trong khi cậu bé hàng xóm cùng tuổi lại nặng gấp đôi? Tại sao Laura lại uống quá ít sữa so với cậu bé kia? Vậy câu hỏi chúng ta cần phải đặt ra là: Quá trình phát triển của hai đứa trẻ phụ thuộc chủ yếu vào đâu? Vào cách nuôi dưỡng hay do di truyền?

➧ Di truyền có vai trò gì?

Tại viện nghiên cứu về dinh dưỡng trẻ em Dortmund, từ năm 1985 đã diễn ra một cuộc nghiên cứu về hành vi ăn uống của trẻ có tên là DONALD. Trong nhiều năm, trẻ có độ tuổi từ 3 - 6 tháng được theo dõi để nghiên cứu lượng ăn trong một ngày. Kết quả cho thấy có tồn tại sự khác biệt lớn giữa các đối tượng được nghiên cứu: Một vài trẻ sơ sinh “bình thường” uống không quá 600 ml sữa một ngày, trong khi những đứa trẻ khác uống nhiều hơn 900 ml sữa. Đối với những đứa trẻ 3 tuổi, sự khác biệt này còn lớn hơn: Có trẻ uống được 500 ml, có trẻ lại uống được 1000 ml. Điểm khác biệt giữa các trẻ nằm ở lượng dinh dưỡng mà trẻ cần để lớn lên và tăng trưởng một cách khỏe mạnh. Dựa vào lượng dinh dưỡng này ta không thể kết luận được liệu khối lượng đó là vừa đủ hay quá nhiều.

Con nuôi và các cặp sinh đôi

Tại Đan Mạch, người ta đã tiến hành một nghiên cứu với đối tượng các trẻ con nuôi. Qua đó, họ muốn tìm hiểu xem, gen di truyền từ bố mẹ đẻ hay cách nuôi dưỡng của cha mẹ nuôi có tác động mạnh mẽ đến trẻ hơn. Cân nặng của trẻ sau đó được so sánh với cân nặng của bố mẹ nuôi và bố mẹ đẻ. Thói quen ăn uống cũng như thực đơn dinh dưỡng hàng ngày của trẻ đều chịu ảnh hưởng lớn từ cha mẹ nuôi. Gen di truyền của bố mẹ đẻ chỉ ảnh hưởng đến cân nặng của trẻ. Hay nói cách khác, gen di truyền có ảnh hưởng lớn hơn so với những gì trẻ tiếp nhận được từ cha mẹ nuôi.

Nghiên cứu với các cặp song sinh được nuôi lớn riêng biệt cũng cho kết quả tương tự: Mặc dù được nuôi dưỡng trong các điều kiện sống khác nhau nhưng cân nặng của những cặp sinh đôi này phát triển tương tự nhau.

Nghiên cứu đã chỉ ra kết quả thứ ba: Mỗi ngày, khi 12 cặp song sinh cùng trứng "được cho ăn" cùng một lượng calo như nhau, cân nặng của mỗi cặp trong 20 cặp song sinh là bằng nhau. Nhưng có một cặp cho kết quả hoàn toàn khác: một đứa chỉ tăng 4 cân trong khi đứa còn lại tăng những 14 cân.

Một nghiên cứu mới về các cặp sinh đôi có độ tuổi từ 3 - 17 về tỉ lệ chất béo trong cơ thể bằng một phương pháp đặc biệt. Kết quả cho thấy có 80% sự khác biệt nằm ở cấu trúc di truyền và 20% còn lại do ở ảnh hưởng của môi trường sống.

"Những cỗ máy chế biến thực phẩm" khác nhau

Yếu tố di truyền đóng vai trò vô cùng quan trọng. Không tồn tại thứ gọi là "gen mập", thứ gen mà theo nhiều người, là nguyên nhân gây ra hiện tượng thừa cân. Tác động ấy nằm ở một hệ thống rất phức tạp bao gồm gen và hoóc môn. Một loại gen đặc biệt với thuộc tính riêng biệt có nhiệm vụ xác định xem cần chuyển hóa bao nhiêu chất dinh dưỡng từ các chất đã có: càng chuyển hóa nhiều bao nhiêu thì cơ thể càng tích trữ nhiều chất béo bấy nhiêu. Quá trình này diễn ra càng nhanh và mạnh mẽ hơn sau khi cơ thể bị tụt cân đột ngột. Đối với những người ít khi ăn uống đầy đủ thì đây là một ưu điểm lớn, đối với những người muốn giảm cân thì hoàn toàn ngược lại.

Nguyên nhân nằm ở yếu tố di truyền, khi mà một số trẻ nhỏ vẫn tăng cân đều, dù chúng ăn rất ít. Nguyên nhân này cũng được dùng để lí giải cho trường hợp có một số người, mặc dù thường xuyên vận động và ăn uống bình thường, nhưng cơ thể vẫn tích mỡ hay như khi có hai đứa trẻ, một đứa ăn ít và đứa còn lại ăn gấp đôi nhưng tốc độ gia tăng cân nặng lại như nhau.

Thân hình lí tưởng: Có phải ai cũng thực hiện được?

Ngay cả hình dáng cơ thể cũng là do di truyền: Việc con bạn cao hay gầy, cơ bắp chắc khỏe hay yếu ớt, còi cọc hay nhiều mỡ đều được quy định sẵn từ khi sinh ra. Điều đó tương tự cũng xảy ra, khi con bạn có

đôi chân dài, lưng ngắn hoặc ngược lại hay nơi nào sẽ tích mỡ: ở bụng, ở hông hay ở đùi. Việc con bạn không có được một thân hình lý tưởng mà bạn mong muốn là điều dễ hiểu. Ngoài ra, bạn không thể quyết định được việc con bạn sẽ cao như thế nào và bạn không bao giờ có thể thay đổi hình dáng cơ thể đã được định sẵn từ trong trứng của con mình thông qua quá trình nuôi dưỡng. Sẽ tốt hơn nếu bạn chờ đợi và đón nhận con mình như nó vốn vậy. Sau này, khi con bạn lớn lên, nó sẽ khó có thể hài lòng với thân hình của mình, ngay cả khi chỉ có một khiếm khuyết nhỏ trên cơ thể xuất hiện. Vậy nên bạn hãy giúp trẻ thực hiện điều đó ngay từ khi còn nhỏ.

Con trai tôi - Christoph có một thân hình mảnh khảnh, thể thao. Nhưng không phải lúc nào trông nó cũng như vậy. Khi được 4 tháng tuổi, Christoph cao 60 cm và nặng 7 kg. Chúng tôi cho con ăn sữa mẹ hoàn toàn nhưng kể từ khi sinh ra đến lúc đó, nó chỉ cao thêm có vài cm, trong khi cân nặng thì tăng gấp đôi. Trông Christoph khi đó như một "ông phật nhỏ". Một người quen đã tiết lộ cho tôi biết những gì cô ấy cảm nhận được khi nhìn thấy Christoph hồi ấy: "Tôi cảm thấy sửng sốt khi lần đầu tiên nhìn thấy con trai anh. Quả thật trông nó quá béo. Hai cái đùi trông như miếng thịt ba chỉ hun khói, nhìn phát khiếp. Nếu con tôi tầm tuổi đó mà cũng béo như thế, chắc tôi sẽ cảm thấy tuyệt vọng lắm." Thật may mắn vì đứa con của cô bạn này khi đó lại có một đôi chân thon thả với thân hình mảnh khảnh. Tuy vậy, tôi lại cảm thấy cặp giò mũm mĩm của con mình thật tuyệt vời vì tôi biết rằng, "chú cún nhỏ" của mình đã hấp thụ những thứ tốt nhất từ sữa mẹ. Tôi cũng biết rằng, tự Christoph có thể kiểm soát lượng sữa phù hợp với mình. Từ bé đến lớn, Christoph đều thực hiện điều đó rất tốt. Và thân hình hiện tại của Christoph cũng hoàn toàn khớp với cấu trúc di truyền của nó.

➧ Môi trường đóng vai trò gì?

Tất nhiên là ảnh hưởng và tác động của môi trường vẫn có vai trò đáng kể đối với cân nặng của trẻ. Vậy nhân tố nào làm cho trẻ trở nên béo? Những nguyên nhân sau đây hoàn toàn không còn lạ lẫm gì đối với chúng ta: ít vận động, xem ti vi nhiều, ăn vặt thay vì ăn uống đúng

giờ cùng gia đình hay một thực đơn có chứa nhiều đồ ngọt và chất béo chẳng hạn. Nhưng hơn cả là sự kết hợp của tất cả các yếu tố trên.

Một số trẻ do cấu trúc di truyền nên không thể béo và ngược lại; một đứa trẻ thường xuyên vận động, ít khi xem ti vi, ăn đúng bữa cùng gia đình với một thực đơn được lựa chọn rất tốt lại béo hơn so với bạn bè cùng lứa tuổi. Điều đó có nghĩa là trẻ gầy hay béo không phụ thuộc vào việc phân bố mỡ trong cơ thể mà dựa vào tác động song song giữa yếu tố di truyền và yếu tố môi trường. Những tác động này diễn ra rất phức tạp. Có rất ít trường hợp trẻ béo chỉ vì gen di truyền. Đối với phần lớn trẻ em, sự kết hợp giữa di truyền và môi trường luôn đóng một vai trò nhất định. Có thể tưởng tượng được việc một đứa trẻ trở nên béo, mặc dù yếu tố di truyền hầu như không gây ảnh hưởng: đó là do tất cả những ảnh hưởng tiêu cực từ môi trường đã tác động lên đứa trẻ.

Trong những năm đầu đời, các bậc cha mẹ hầu như không thừa nhận rằng con mình đang thừa cân. Nguyên nhân nằm ở việc cha mẹ lựa chọn thức ăn cho trẻ hoàn toàn không hợp lý và do trẻ ít vận động. Nhưng các bậc phụ huynh thường có nhiều mối bận tâm hơn đến việc: “Con tôi quá gầy và ăn quá ít!”. Vậy điều đó xảy ra như thế nào?

Trẻ em không khỏe sẽ ăn ít

Bác sĩ Morgenroth, với tư cách là một bác sĩ nhi làm việc lâu năm trong phòng khám đã khẳng định: Có hai nguyên nhân dẫn đến việc sụt cân ở trẻ. Nguyên nhân đầu tiên chính là ảnh hưởng của môi trường bên ngoài, nhưng không phải do cách nuôi dưỡng mà là bệnh tật. Điều đó làm trẻ giảm hoặc mất cảm giác ngon miệng. Một số thậm chí còn không ăn gì khi chúng bị ốm, đặc biệt khi việc ăn uống làm cho trẻ cảm thấy đau như khi trẻ mắc chứng viêm họng chẳng hạn. Ngay cả những đứa trẻ bị ốm cũng biết rõ rằng chúng cần gì. Khi việc ăn uống không khiến trẻ cảm thấy khá hơn, trẻ sẽ bỏ bữa. Đứng từ góc độ y khoa, hiện tượng này hoàn toàn bình thường. Trẻ yếu đi không phải do ăn ít mà do căn bệnh trẻ mắc phải gây nên. Khi khỏe mạnh trở lại, trẻ sẽ nhanh chóng nạp lại năng lượng để bù đắp những gì đã mất. Vì vậy, không thể nhận định rằng trẻ “quá gầy” khi bị sụt cân trong lúc ốm.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp ngoại lệ, trẻ mắc những căn

bệnh nặng có thể gây ra mất nước hoặc sụt cân nhanh ở trẻ. Khi đó, trẻ sẽ không thể tự điều chỉnh được việc thu nạp thức ăn của mình. Trong một số trường hợp xấu, trẻ phải được cho ăn bằng phương pháp nhân tạo.

Ngay cả triệu chứng chán ăn thường gặp ở các bé gái tuổi dậy thì cũng là một căn bệnh với rất nhiều nguyên nhân. Khi đó, việc dung nạp thức ăn không còn được điều chỉnh theo nhu cầu bên trong nữa mà theo những quy chuẩn bệnh lí bên ngoài.

Thiếu ăn do nghèo đói

Bên cạnh bệnh tật, đây cũng là một nguyên nhân dẫn đến việc trẻ trở nên quá gầy. Tuy nhiên, cách nuôi dưỡng chỉ ảnh hưởng một phần trong khi phần lớn ảnh hưởng là do tình trạng nghèo đói gây nên: do thiếu điều kiện về kinh tế nên trẻ chỉ có ít thức ăn, thậm chí còn thiếu cả những thực phẩm quan trọng để ăn. Bác sĩ nhi Morgenroth đã từng làm việc nhiều năm tại Ấn Độ và Châu Phi. Ở đó có rất nhiều trẻ em gầy ốm vì không đủ thức ăn. Bởi vậy, chúng không thể phát triển một cách bình thường được. Trẻ thiếu khoáng chất cần thiết do chỉ ăn cơm. Vì vậy, mỗi sự thay đổi trong thực đơn ăn uống, dù là rất nhỏ thôi nhưng cũng rất quan trọng. Ví dụ như, cho trẻ ăn thêm lá me để bổ sung vitamin và chất sắt cần thiết cho sự phát triển ở trẻ.

Vậy ở Đức thì sao? Liệu ở Đức cũng có những trường hợp trẻ bị đói ăn như đã kể ở trên không? Tiếc là ở đây vẫn còn những cặp bố mẹ không để mắt đến việc chăm sóc con cái mình. Trẻ thiếu thốn tất cả, từ tình yêu thương đến bữa ăn. Những gia đình như vậy cần được quan tâm đặc biệt. Một số gia đình ở trong tình trạng khó khăn về tài chính đến nỗi họ không thể mua được tất cả các loại thức ăn.

Nghèo đi liền với đói. Chúng tôi luôn hi vọng rằng điều đó sẽ không còn xảy ra ở Đức. Đáng tiếc là trong một số trường hợp ngoại lệ, trẻ vẫn thiếu ăn do tình trạng nghèo đói của gia đình. Hơn nữa, các loại thực phẩm thiết yếu như hoa quả, rau củ lại không hề rẻ một chút nào. Khi trẻ có một thực đơn ăn uống khoa học trong những năm đầu đời thì hiện tượng suy dinh dưỡng không thể xảy ra. Điều đó cũng đúng khi trẻ có thói quen ăn uống kén chọn, đơn điệu hay ăn “nhiều như chim sẻ” nhưng nếu bạn cung cấp cho trẻ thực đơn hợp lý thì trẻ sẽ không bị thiếu chất gì.

Căng thẳng làm hại dạ dày

Một điều kiện môi trường khác có thể ảnh hưởng tới cảm giác ngon miệng của trẻ là sự căng thẳng. Áp lực này xuất hiện trước hết do không khí nặng nề trên bàn ăn, do mối quan hệ không hòa hợp giữa bố mẹ và con cái hoặc do áp lực bị bố mẹ ép ăn. Trẻ phản ứng lại bằng cách ăn uống chán nản, thậm chí không hề muốn ăn gì.

➧ Kết luận

Có thể bạn đã nhận ra rằng, những tình huống mà chúng tôi đề cập trên đây hoàn toàn phù hợp với nguyên tắc mà chúng tôi đã đưa ra:

- Bạn sẽ quyết định cho trẻ ăn món gì. Khi thực đơn bạn chuẩn bị luôn đa dạng và cân bằng thì sẽ không còn tình trạng con bạn ăn quá ít, quá nhiều hay sai cách. Con bạn chỉ "quá gầy" khi bạn không cho trẻ ăn đủ hay khi trẻ bị ốm nặng. Ngoài ra, điều kiện môi trường cũng có thể tác động đến việc con bạn sẽ béo hay gầy hơn mong muốn của bạn.

- Việc khi nào cho ăn và cho ăn như thế nào cũng là trách nhiệm của bạn: Việc trẻ vừa ăn vừa xem ti vi hoặc ăn uống không khoa học cũng là nguyên nhân khiến trẻ "thừa cân". Cách thức cho trẻ ăn cũng có mối liên hệ mật thiết với không khí gia đình trên bàn ăn.

- Con bạn sẽ quyết định mình ăn bao nhiêu là đủ. Bạn không thể dựa vào lượng thức ăn mà trẻ nạp để kết luận rằng con ăn quá ít hay quá nhiều. Trẻ ăn uống tùy theo nhu cầu năng lượng và cảm giác. Bạn hãy tin tưởng rằng con mình có thể tự chủ được điều đó. Bạn có thể động viên trẻ bằng những câu nói như: "Con cứ thế này là tốt đấy." Qua đó, bạn đã khích lệ và khiến con mình cảm thấy tự tin vào bản thân mình.

Quá béo hay quá gầy: Biểu đồ tăng trưởng nói lên điều gì?

CÓ MỘT CÁCH ĐƠN GIẢN GIÚP BẠN CÓ THỂ THEO DÕI sự phát triển và cân nặng của trẻ: đưa con đi khám đều đặn tại các phòng khám nhi. Trong mỗi lần kiểm tra, trẻ sẽ được cân và đo chiều cao. Các bác sĩ nhi khi đó sẽ thực hiện thao tác điền chỉ số cân nặng và chiều cao của trẻ vào biểu đồ tăng trưởng trong sổ khám bệnh.

➧ Quá cao hay quá thấp?

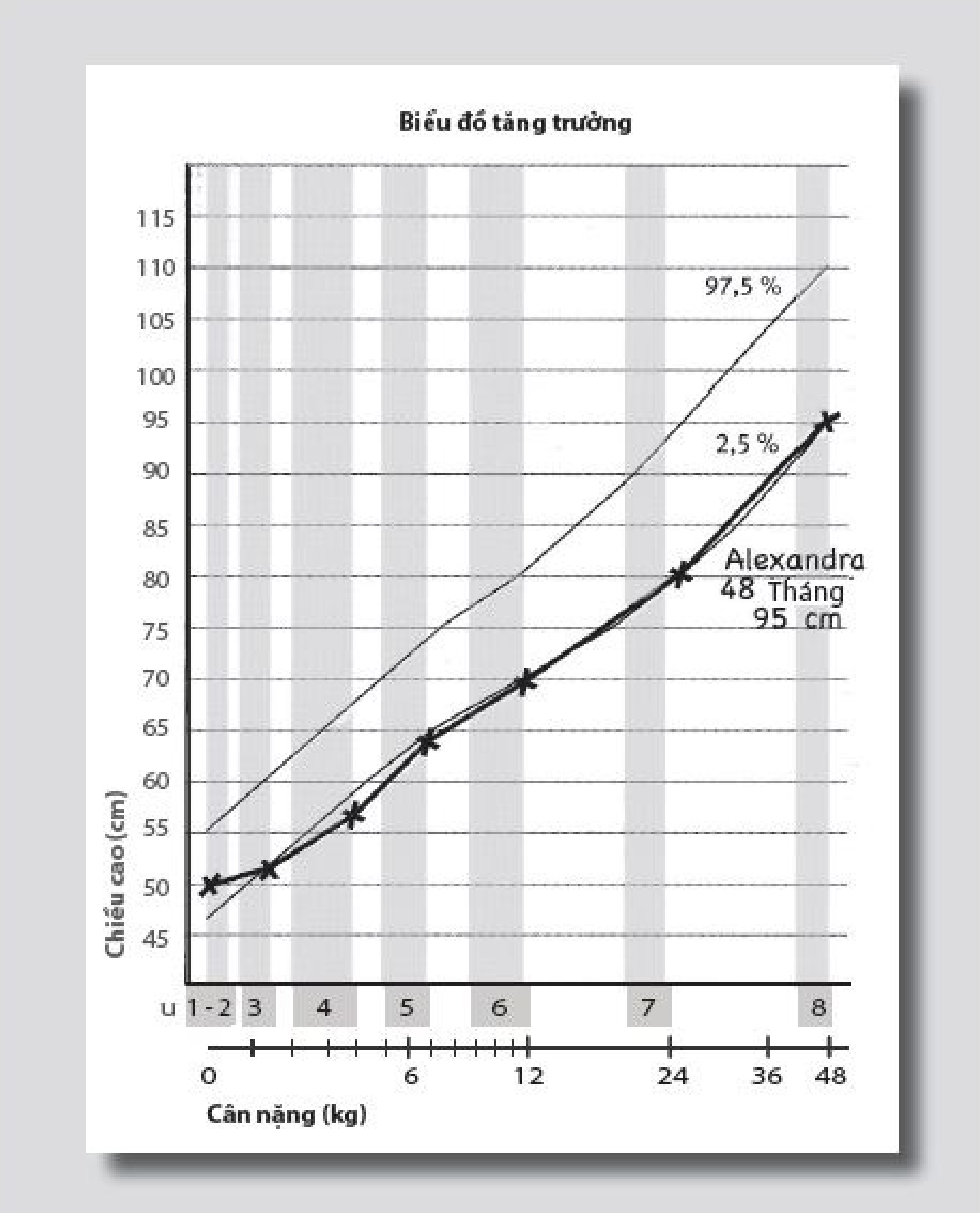
Qua biểu đồ được phác họa ở trang 46, bạn sẽ nhận biết được con mình là cao hay thấp so với trẻ cùng độ tuổi. Trong ví dụ mà chúng tôi đưa ra, bạn sẽ quan sát được biểu đồ tăng trưởng của cô bé 4 tuổi Alexandra. Với chiều cao 96 cm, cô bé được cho là thấp, trong khi có tới 97 trong số 100 đứa trẻ cùng tuổi với Alexandra lại cao hơn cô bé. Tuy vậy, quá trình tăng trưởng của cô bé lại diễn ra bình thường và đều đặn. Bố mẹ của Alexandra cũng không cao. Điều đó đồng nghĩa với việc chiều cao của Alexandra hoàn toàn tương thích với cấu trúc di truyền của mình. Tất cả quá trình phát triển của cô bé đều diễn ra bình thường.

Chiều cao không đóng một vai trò nào trong quá trình phát triển đều đặn của con bạn, như trường hợp của cô bé Alexandra. Việc con bạn cao bao nhiêu phụ thuộc rất lớn vào yếu tố di truyền. Khi trẻ ngừng lớn, các bác sĩ nhi sẽ phải kiểm tra thật kĩ càng, vì việc gián đoạn tăng trưởng có thể là dấu hiệu của một loại bệnh lý.

Liệu rằng một đứa trẻ có thể trở nên quá cao hay không? Cũng có những đứa trẻ khác biệt hẳn so với bạn bè cùng tuổi về chiều cao, thậm chí còn cao hơn cả một cái đầu. Nhưng đây cũng sẽ là nhược điểm đối với trẻ, vì trông trẻ khi đó sẽ già dặn hơn và mọi người sẽ trông đợi nhiều thứ ở chúng hơn so với những trẻ cùng tuổi khác.

Việc con bạn tăng trưởng và cao lên rất nhanh cũng có thể là dấu hiệu của một loại bệnh lí. Con bạn lớn lên đơn giản là do bản năng. Khi đồ thị tăng trưởng không diễn biến một cách đều đặn và bất chợt "bùng lên" ở giai đoạn sau, bạn hãy đưa con bạn đến bác sĩ nhi khoa. Bác sĩ sẽ cho bạn biết liệu mọi thứ có nằm trong "mức báo động xanh" hay không. Trong một số rất ít các trường hợp ngoại lệ, cần phải can thiệp bằng một loại hoóc môn có tác dụng thúc đẩy quá trình dậy thì diễn ra sớm hơn và chấm dứt quá trình tăng trưởng.

➧ Quá nhẹ cân hay nặng cân?



Alexandra thấp hơn so với 97,5 % số trẻ em cùng tuổi. Nhưng mọi thứ đều ổn vì Alexandra vẫn phát triển đều đặn giống như những đứa trẻ khác.

Đặc biệt thú vị chính là đường biểu đồ thứ hai mà bạn có thể thấy ở bảng bên. Qua biểu đồ này, bạn có thể thấy được liệu chiều cao và cân nặng của con mình có tương xứng với nhau hay không và cân

nặng của trẻ diễn biến như thế nào. Bạn hãy quan sát xem các giá trị ấy của trẻ có nằm ở giữa biểu đồ, hay nằm sát với trục tung hoặc trục hoành hay không? Liệu đường biểu đồ của trẻ có xu hướng tiến lên trên hay đi xuống dưới? Biểu đồ cong đều hay có đoạn bị gấp khúc? Đâu là bình thường, đâu là tín hiệu đáng báo động và đâu là lúc bạn phải chăm sóc, để ý trẻ đúng cách hơn?

Biểu đồ sau sẽ cho bạn thấy quá trình phát triển về chiều cao và cân nặng trong bốn năm đầu của trẻ diễn ra như thế nào. Chúng tôi đưa vào biểu đồ các chỉ số của ba đứa trẻ gồm Andrea, Alexandra và Sebastian. Tất cả đều 4 tuổi, trong đó Andrea cân nặng "bình thường", Alexandra "nhẹ cân" và Sebastian - cậu bé "nặng cân". Chiều cao và cân nặng của ba đứa trẻ phát triển hoàn toàn khác nhau. Alexandra cao 96 cm và chỉ nặng có 12 kg, trong khi Sebastian nặng gần gấp đôi với 20 kg nhưng cũng chỉ cao hơn có 10 cm. Andrea đứng ở giữa với 100 cm chiều cao và 16 kg cân nặng. Vậy ba đường biểu đồ khác biệt của ba đứa trẻ nói lên điều gì?

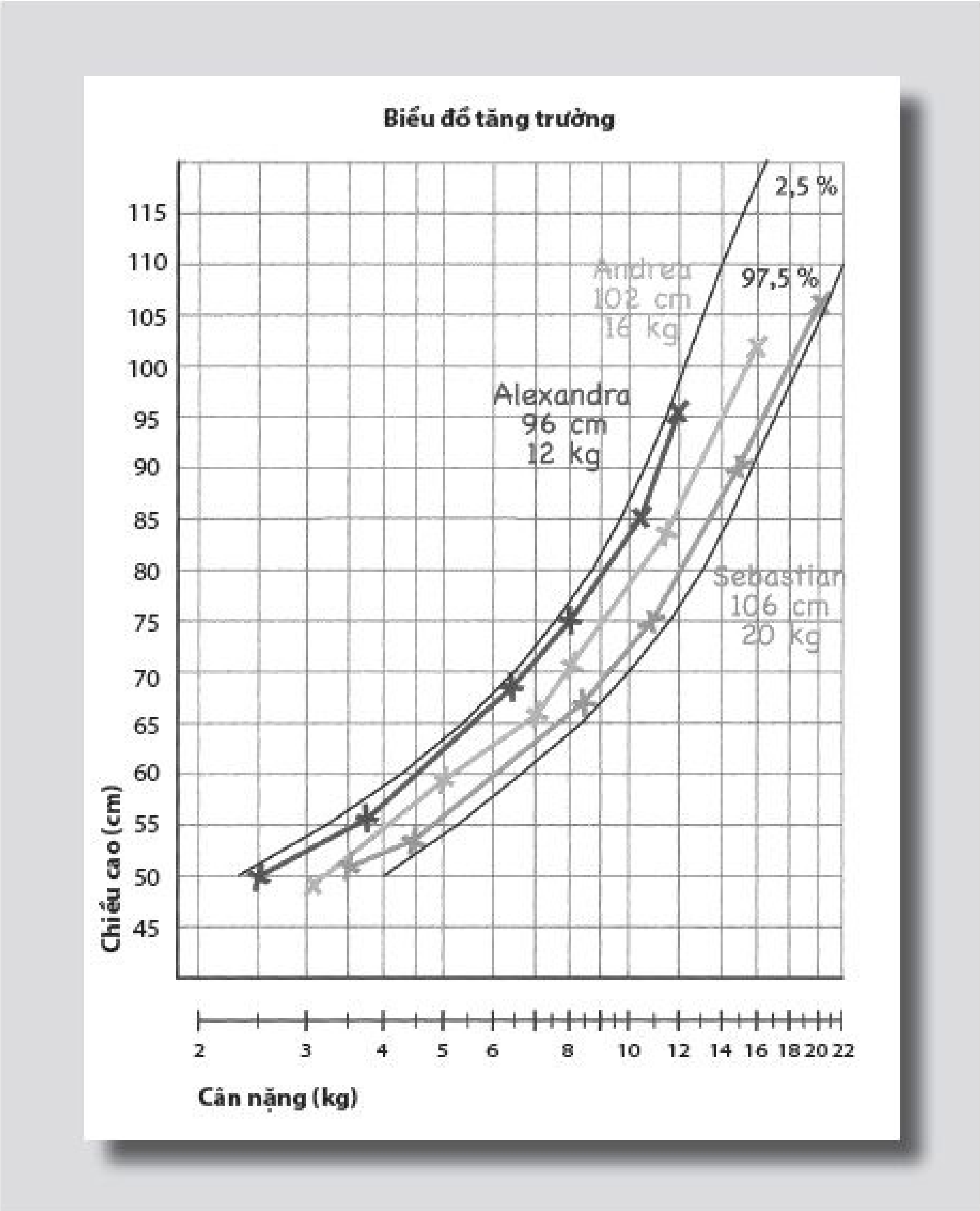
Andrea: cô bé "bình thường"

Cũng giống như trong sổ theo dõi khám bệnh của trẻ, đường biểu đồ có giới hạn phía trên và phía dưới. Chỉ số của phần lớn trẻ nhỏ sẽ nằm ở vùng giữa như trường hợp của Andrea. Từ khi sinh ra tới lúc lớn lên, Andrea luôn đạt mức cân nặng trung bình so với chiều cao của cô bé. Trong suốt bốn năm đầu đời, cân nặng của Andrea luôn phát triển liên tục và đều đặn. Không nghi ngờ gì nữa: Đường tăng trưởng của cô bé là hoàn toàn hợp lí. Điều đó đồng nghĩa với việc Andrea đã ăn uống đúng cách.

Mặc dù vậy, mẹ Andrea lại luôn nghĩ rằng con gái mình ăn quá ít. Cứ mỗi lần đưa con đi khám, chị luôn kể về lượng thức ăn ít ỏi mà Andrea ăn hàng ngày và không quên than phiền: "Chừng nấy làm sao đủ mà sống được!". Mỗi lần như vậy, chúng tôi lại đưa cho mẹ Andrea xem biểu đồ tăng trưởng của con mình để chứng minh rằng Andrea đang phát triển tốt. Nhưng cô ấy luôn tỏ ra ngờ vực cho tới khi chúng tôi cùng nhau thảo luận xem kí ức thơ ấu nào đã khiến cô luôn nghi ngờ một cách cứng nhắc đến như vậy.

➧ Alexandra: cô bé "nhẹ cân"

Sẽ như thế nào nếu các chỉ số của trẻ luôn nằm dọc theo đường giới hạn phía trên của biểu đồ, như đường tăng trưởng màu xanh lá cây của Alexandra? Ở trang 49, chúng ta đã nhìn thấy đường cong tăng trưởng của cô bé. Ở lứa tuổi của mình, Alexandra được coi là thấp, không những vậy, cô bé còn rất nhẹ cân. Điều đó cho chúng ta thấy cân nặng và chiều cao của Alexandra phát triển không hề tương xứng nhau. Chỉ có 3 trong 100 trẻ nhẹ cân như Alexandra, thậm chí có trẻ còn nhẹ hơn nữa.



Không đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào. Việc trẻ tăng cân liên tục và đều đặn, đồng nghĩa với việc trẻ đã ăn uống đúng cách.

Bạn hãy so sánh xem đường cong tăng trưởng của con mình có giống so với của Alexandra hay không? Có nằm dọc theo, hay thậm chí vượt qua đường giới hạn phía trên của biểu đồ hay không? Nếu đúng như vậy thì con bạn chắc chắn cũng là một đứa trẻ gầy như Alexandra, nhưng liệu như thế có bị coi là quá gầy hay không? Không hẳn như vậy, dựa vào đường đồ thị tăng trưởng, bạn sẽ nhận biết được con mình có tăng cân đều đặn, có năng động tỉnh táo, khỏe mạnh hay không? Nếu bạn - giống như bố mẹ của Alexandra, đều đưa ra câu trả lời "có" cho mỗi câu hỏi trên thì con bạn hoàn toàn không quá gầy. Trẻ có được thân hình như vậy đơn giản là do được thừa hưởng từ bố hoặc mẹ, như trường hợp của Alexandra và sẽ nằm trong số 3% trẻ em gầy ở Đức. Tỉ lệ này luôn tương đương với khoảng nửa triệu trẻ. Trong số đó có một số trẻ thường bị ốm và cần phải điều trị (trường hợp này hầu như không xảy ra đối với trẻ có cân nặng trung bình), số còn lại đều khỏe mạnh và ăn uống hợp lí.

Bố mẹ của Andrea không hiểu rõ nguyên nhân và khó lòng chấp nhận rằng con gái họ đang phát triển theo cấu trúc di truyền rất tốt, ngay cả khi Alexandra thấp, gầy, nhẹ cân và ăn ít. Mỗi lần như vậy, chúng tôi đều ăn ủi họ: "Ông bà hãy nhìn con của mình xem. Trông nó thật năng động, hoạt bát và xinh xắn. Ở cô bé luôn toát lên cảm giác yêu đời. Alexandra đã cho ông bà thấy mình khỏe mạnh tới mức nào. Mọi thứ với cô bé đều ổn, kể cả việc ăn uống."

Sebastian: cậu bé "nặng cân"

Sebastian lại hoàn toàn khác: Đường biểu đồ màu xanh của cậu bé có chiều hướng đi xuống và chạy dọc theo đường giới hạn phía dưới. Vậy đường chỉ số của con bạn có giống của Sebastian không? Hay thậm chí còn chúc xuống dưới hơn nữa? Nếu vậy, con bạn cũng giống như Sebastian - có vẻ hơi nặng so với chiều cao của mình. Đứa trẻ khi đó trông sẽ thật "mũm mĩm". Chỉ có 3% trẻ em gặp phải trường hợp như của Sebastian. Chúng có thể nặng bằng hoặc thậm chí nặng hơn cả Sebastian. Nhưng câu hỏi đặt ra là liệu con bạn khi đó có bị coi là "quá béo"? Không phải như vậy! Qua biểu đồ, bạn sẽ nhận biết được con mình có tăng cân đều đặn hoặc đột nhiên tăng vọt lên hay không? Có năng động và khỏe mạnh hay không? Bố mẹ của Sebastian đã

không mắc bất cứ sai lầm nào trong việc cho Sebastian ăn cũng như thiết lập các nguyên tắc trong việc ăn uống của con mình: ăn cái gì và như thế nào, tất cả mọi thứ đều ổn. Nhưng tại sao cậu bé lại thừa cân? Trẻ nặng cân không có nghĩa là trẻ "béo". Sebastian là một ví dụ. Cậu bé rất khỏe mạnh và "lực lưỡng", trong khi tỉ lệ mỡ trong cơ thể Sebastian lại không quá cao. Sự tăng trưởng của Sebastian hoàn toàn phù hợp với cấu trúc di truyền mà mình nhận được từ bố mẹ. Đường biểu đồ của Sebastian còn cho ta thấy cậu bé đã ăn uống đúng cách. Bố mẹ Sebastian không khó để đón nhận cậu con trai với vóc dáng của một "vận động viên cử tạ". Cả hai đều không được thon thả cho lắm: Trông họ như những người "mập mạp vui tính". Cha của Sebastian hiện đang là một huấn luyện của một câu lạc bộ bóng đá. Mọi thành viên trong gia đình cậu bé đều có "sức mạnh".

Mỗi đứa trẻ có cách ăn uống khác nhau

Cả ba đứa trẻ mà chúng tôi vừa nhắc đến đều có thể ăn uống đúng cách. Có thể con bạn, cũng giống như Sebastian - ăn uống rất hợp lí - mặc dù đường tăng trưởng của bé có xu hướng "đi xuống". Bạn sẽ đánh giá được việc ăn uống của con mình tốt hơn sau khi đọc chương đề cập về dinh dưỡng đúng cách cũng như các sai lầm bố mẹ có thể mắc phải khi cho con ăn. Khi bạn nhìn lại biểu đồ minh họa mà chúng tôi đã đưa ra, bạn sẽ thấy rằng ba đứa trẻ đều rất khác nhau, như cách "chúa đã tạo ra chúng vậy", và cả ba đều rất ổn định. Mặc dù các chỉ số của Alexandra và Sebastian có khác so với giá trị trung bình, nhưng chúng ta cũng không cần quá phải bận tâm quá nhiều. Từ khi sinh ra, cả ba đứa trẻ đều tăng cân liên tục và đều đặn. Bố mẹ của chúng đều có thể hài lòng rằng con mình đã thực sự ăn uống đúng cách.

Khi con bạn **khỏe mạnh**, tỉnh táo và **phát triển** bình thường có nghĩa là con đã **ăn uống** đúng cách.

➧ **Kìm hãm hay kích thích sự tăng trưởng của trẻ?**

Không phải lúc nào trẻ cũng phát triển đều đặn như trường hợp của Alexandra, Andrea và Sebastian. Biểu đồ ở các trang tiếp theo sẽ minh họa cho bạn thấy quá trình phát triển trọng lượng cơ thể trẻ theo từng độ tuổi thông qua hai ví dụ với Calvin và Teresa. Hai đường đồ thị của hai đứa trẻ diễn biến hoàn toàn khác nhau. Calvin và Terasa đều phát triển rất đồng đều và có chiều cao trung bình. Bạn sẽ biết được cân nặng của hai đứa trẻ phát triển như thế nào trong hai năm đầu đời.

“Đi xuống”

Qua đường cong tăng trưởng màu xanh của Calvin ta có thể thấy: khi sinh ra, cậu bé nặng 3,3 kg, tương đương với mức trung bình. Khi 2 tuổi, Calvin chỉ nặng có 10 kg, tương đối ít so với chiều cao 85 cm của cậu bé. Từ khi tròn 4 tháng tuổi, cậu bé dần dần có xu hướng nhẹ đi. Khi tròn 12 tháng tuổi, đường biểu đồ của Calvin đã chạm vào sát đường giới hạn phía dưới và cứ tiếp diễn như vậy. Chỉ có 3 trong số 100 đứa trẻ có cùng chiều cao giống Calvin. Liệu đó có phải là dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng? Trong những tháng đầu đời, Calvin vẫn phát triển hoàn toàn “bình thường”. Vậy tại sao sau một năm cậu bé lại trở nên gầy như vậy?

Các chuyên gia gọi đường tăng trưởng của Calvin là hiện tượng “phát triển đi xuống”. Có thể nói, từ khi sinh ra đến khi 4 tháng tuổi, Calvin khá nặng. Từ tháng thứ tư trở đi, cậu bé bắt đầu tăng cân chậm dần, cuối cùng đạt đến ngưỡng tương ứng với cấu trúc di truyền của mình và dừng lại ở đó. Ngay cả đường biểu đồ của Calvin cũng được coi là bình thường.

Dĩ nhiên, bố mẹ Calvin có lí do để lo lắng khi cậu bé ăn uống ít đi và trở nên gầy hơn. Thật may mắn, Calvin vẫn rất khỏe mạnh, qua đó bé đã cho bố mẹ thấy rằng mình vẫn ổn. Chỉ khi Calvin gần tròn 3 tuổi họ mới thực sự tin rằng Calvin đang phát triển theo đúng hướng phù hợp với thể chất của mình.

Trường hợp của Calvin cũng là trường hợp thường thấy ở nhiều trẻ sơ sinh khi sinh ra thường khá nặng (từ 4 - 5 kg) rồi sau đó chững dần lại.

“Đi lên”

Đường biểu đồ của cô bé Teresa lại diễn biến hoàn toàn khác so với Calvin: Teresa ra đời sớm hơn 10 tuần so với dự định và chỉ nặng có 1,4 kg. Đầu tiên, cân nặng của cô bé có lên một chút ít, nhưng sau đó lại tăng rất nhanh. Sau khi tròn 1 tuổi, Teresa nặng 10,5 kg và cao 75 cm, tương đương với mức cân nặng và chiều cao trung bình ở độ tuổi của cô bé. Thậm chí khi tròn 2 tuổi, Vanesa còn nặng hơn so với mức bình quân những đứa trẻ còn lại.

Thuật ngữ chuyên môn được sử dụng để miêu tả quá trình phát triển này là "tăng trưởng bắt kịp". Những đứa trẻ có dạng đường tăng trưởng giống như Teresa thường là trẻ sinh non. Vì thế, lúc mới sinh trẻ thường thấp và nhẹ cân. Trước hết, những đứa trẻ này phải tìm ra được con đường tăng trưởng của mình, sau đó "tăng tốc" như trường hợp của cô bé Teresa. Các bé đã tăng cân một cách ngoạn mục và tìm thấy được vị trí "chuẩn" của mình trên đường cong sinh trưởng.

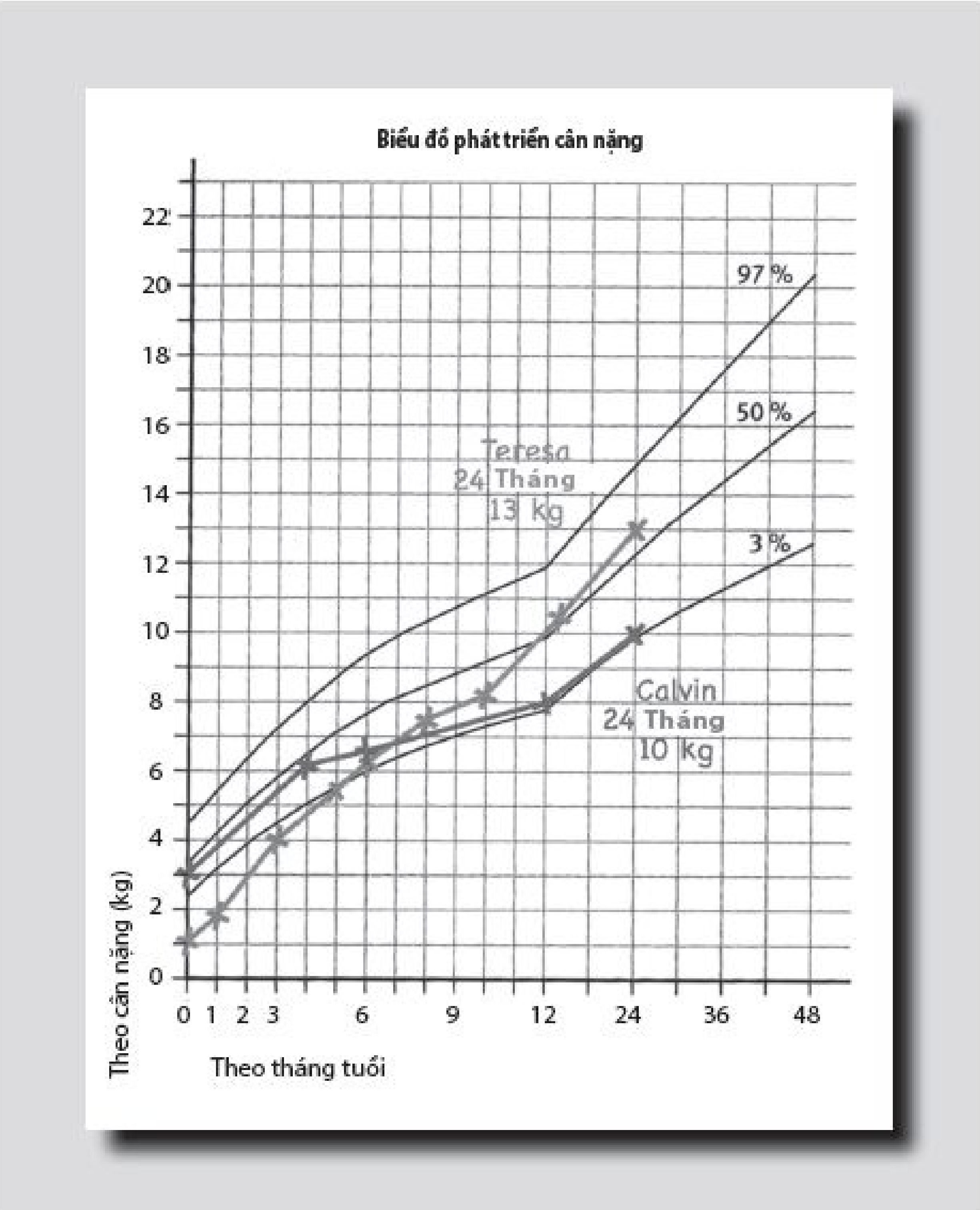
Cân nặng lúc mới sinh không có nhiều ý nghĩa

Những ví dụ về Calvin và Teresa đã cho chúng ta thấy chiều cao và cân nặng của một đứa trẻ khi sinh ra không nói lên nhiều điều. Dạng sinh trưởng "đi xuống" hay "bắt kịp" như đồ thị ở trang bên được coi là bình thường.

Việc **tăng cân** có thể **kích thích** hoặc **hãm lại** trong **năm đầu đời** của trẻ.

Chỉ khi trẻ gần được 3 tuổi, những dấu hiệu về di truyền mới được nhận thấy rõ ràng hơn.

Chú ý với những lời khuyên thiếu cơ sở khoa học



Các đường cong theo dõi trọng lượng của Tereasa và Calvin: "Các đường chỉnh sửa tỷ lệ" về việc theo dõi cân nặng là bình thường - cả hai hướng dọc và ngang.

Có lẽ các bạn sẽ tự hỏi: Vậy toàn bộ những đồ thị trên có nghĩa là gì, ngay cả khi quá trình phát triển về cân nặng, chiều cao theo độ tuổi bình thường, ổn định? Liệu thực sự có loại biểu đồ nào có thể chứng

minh, chỉ ra được vấn đề liên quan hay không? Những biểu đồ như vậy là có, nhưng không nhiều, thậm chí rất ít! Thông thường, nếu bé nhà bạn khỏe mạnh, phát triển tốt thì bạn hoàn toàn không cần để ý tới những biểu đồ về phát triển cân nặng của bé. Mọi thứ không cần phải nhất thiết tuân theo đúng các chỉ số trong biểu đồ, ngay cả khi một số bác sĩ đưa ra những lời khuyên hoàn toàn trái ngược với sự phát triển thực tế của con bạn. Sau khi tôi mới sinh con trai, vẫn còn trong giai đoạn bú sữa, có một bậc phụ huynh tâm sự với tôi về con gái nhỏ của mình:

> *"Con gái tôi được 4 tháng tuổi và tôi vẫn cho bú mẹ đều đặn. Cách đây hai tuần, bác sĩ đã kiểm tra cân nặng cho bé và đưa ra kết luận là con gái tôi có cân nặng vượt quá mức cho phép so với chiều cao và tôi nên cho bé cai sữa mẹ, chuyển sang dùng Quark - loại sữa chua kết hợp với phô mai béo, như vậy con gái tôi sẽ gầy hơn. Điều đó thật khó tin!. Một đứa trẻ ăn sữa mẹ hoàn toàn thì không thể nào phát phì được! Ai cũng hiểu điều đó! Và cuối cùng tôi đã tìm đến một bác sĩ khác."*

Các bạn nên cẩn thận trước những tư vấn liên quan tới vấn đề thừa hay thiếu cân của con mình. Các bà mẹ nên chú ý: Ai muốn đưa ra kết luận chính xác cần tuân theo những bước sau:

- Quan sát thật kỹ đứa trẻ: Thể chất của bé có phát triển phù hợp với độ tuổi của bé không? Quan sát bố mẹ của bé: Có những gen di truyền nào đóng vai trò đối với sự phát triển của bé?

- Theo dõi biểu đồ phát triển cân nặng của bé.

➧ Quá trình phát triển của bé có ổn định hay có gì bất thường không?

Sau những biểu đồ mô tả sự phát triển bình thường, ổn định của trẻ giới thiệu trước đó, bây giờ chúng tôi muốn các bạn tìm hiểu thêm hai biểu đồ theo dõi tiến trình phát triển hơi bất bình thường vẫn gặp trong các phòng khám nhi khoa.

Bé Sven: Rất ít khi cảm thấy đói bụng

Lúc mới sinh, Sven nặng 4,1 kg và như vậy cân nặng của bé vượt ngưỡng mức trung bình. Mẹ của Sven rất vui mừng khi thấy mình mát tay như vậy. Sven gần như không bao giờ la khóc. Trong sáu tuần đầu, Sven ngủ rất tốt, có thể kéo dài năm hoặc sáu tiếng một lần! Ban ngày Sven cũng ngủ rất nhiều. Khi bú sữa mẹ, bé không tỏ ra hào hứng và chỉ bú được vài phút thì ngừng. Tuy nhiên dường như Sven cảm thấy như vậy là đủ, vì bé có thể "chịu đựng" một vài giờ cho đến tận bữa ăn chính tiếp mà không cần ăn thêm bất cứ thứ gì. Ở trang sau, các bạn có thể quan sát được biểu đồ phát triển cân nặng của Sven trong 12 tháng đầu. Thông thường, các em bé mới sinh phát triển đặc biệt nhanh trong những tháng đầu. Trong vòng bốn tháng, rất nhiều bé có cân nặng gấp đôi so lúc mới sinh. Cân nặng của Sven trong những tuần đầu tăng ít hơn so với mức độ phát triển thông thường của bé. Tuy vậy, đó vẫn chưa phải là dấu hiệu khiến chúng ta phải lo ngại. Suy cho cùng, lúc mới sinh ra cân nặng của Sven đã nặng hơn so với tiêu chuẩn. Tuy nhiên, chúng ta vẫn phải kết luận rằng: Ở nhóm trẻ 4 tháng tuổi, trong khi Sven 3,5 tháng tuổi thì cậu bé nói chung vẫn không tăng cân thêm so với lúc được 6 tuần tuổi. Một câu hỏi đặt ra là điều đó đã xảy ra như thế nào? Sven đã hoàn toàn cai sữa! Tại sao cậu bé lại không bú nữa? Có lẽ các bé biết chúng cần ăn bao nhiêu là đủ.

Sven không phải là đứa trẻ quá hiếu động và có nhiều đòi hỏi. Cậu bé cũng không bao giờ thể hiện rõ những dấu hiệu khi nào cậu cảm thấy đói. Năm hoặc sáu tiếng không bú sữa mẹ là quá lâu đối với một đứa trẻ sơ sinh! Ngoài ra, khi cậu bú hết một bên sữa, mẹ cậu sẽ ngừng và ra hiệu cho cậu như vậy là "no" rồi và không để cậu bú nữa, Sven đã hoàn toàn không khó chịu điều đó, cậu không hề gào khóc. Một lần nữa, bà mẹ rất vui mừng vì cậu quá "dễ nuôi".

Nhưng chuyện gì đã xảy ra? Sven ít khi bú sữa mẹ và mỗi lần cậu đều bú rất ít. Bé chỉ bú sữa mẹ khi bé muốn, khi cơ thể bé hấp thụ tốt nguồn dinh dưỡng tuyệt vời này. Tuy nhiên, đối với trường hợp của Sven, cậu ngày càng bú ít đi, mà đáng lẽ trên thực tế cậu ngày càng phải cần sữa mẹ nhiều hơn. Như vậy, sữa mẹ bây giờ không còn thích hợp với Sven nữa.

Sven bắt đầu có dấu hiệu "tuyệt thực" với sữa mẹ. Đến lúc này, mẹ cậu bé mới đưa cậu tới gặp bác sĩ khi cân nặng của Sven trở nên rất đáng lo ngại. Chính vì vậy, chúng tôi đã không còn cách nào khác khi đưa ra giải pháp cho trường hợp ngoại lệ đối với Sven: Bón cho

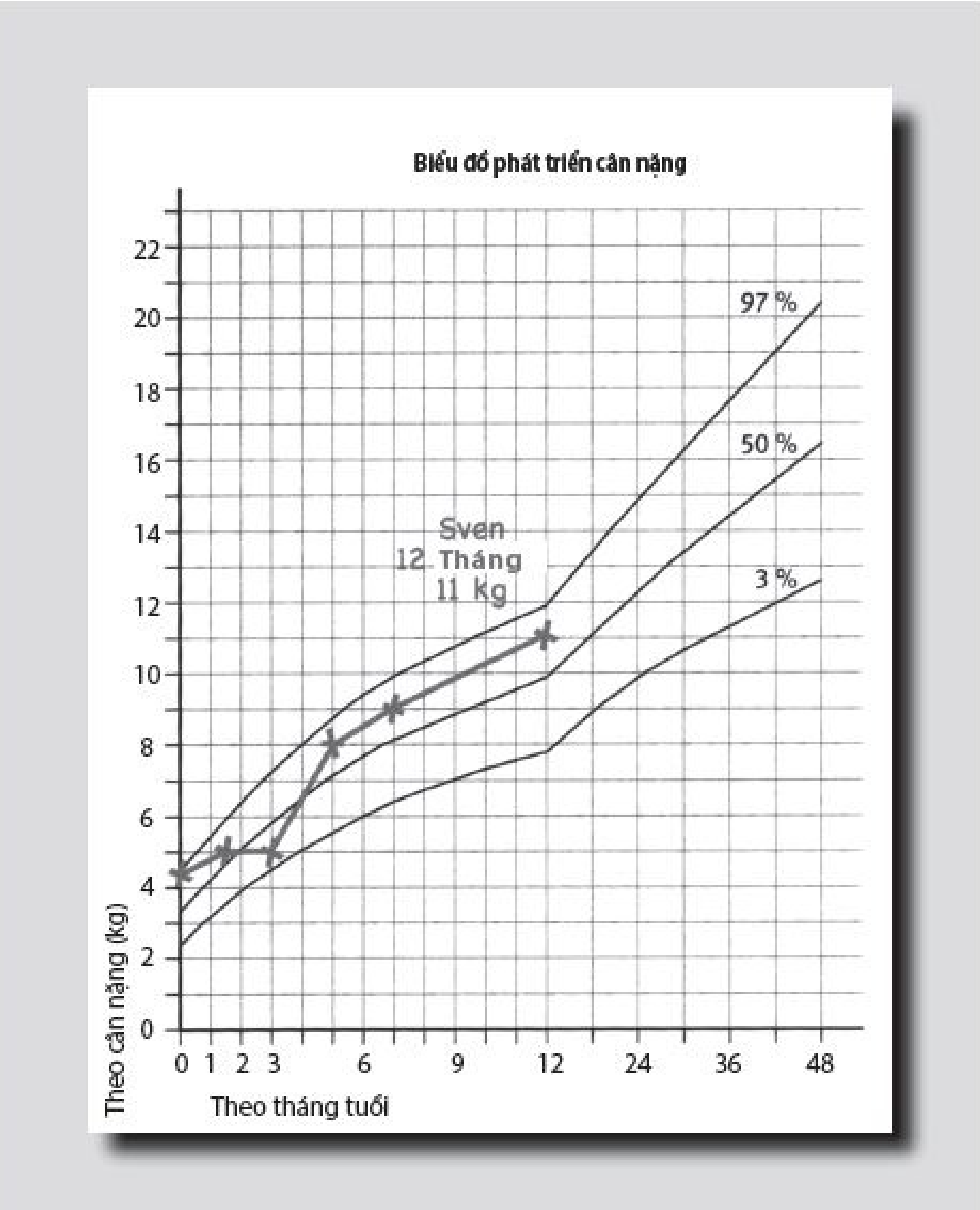
Sven ăn. Và chỉ trong một thời gian ngắn, Sven đã bắt đầu tăng cân và khi được 6 tháng thì cậu bé đã lại tìm thấy vị trí của mình trên biểu đồ về sự phát triển cân nặng.

Jens: Không thể hấp thụ được thực phẩm làm từ ngũ cốc

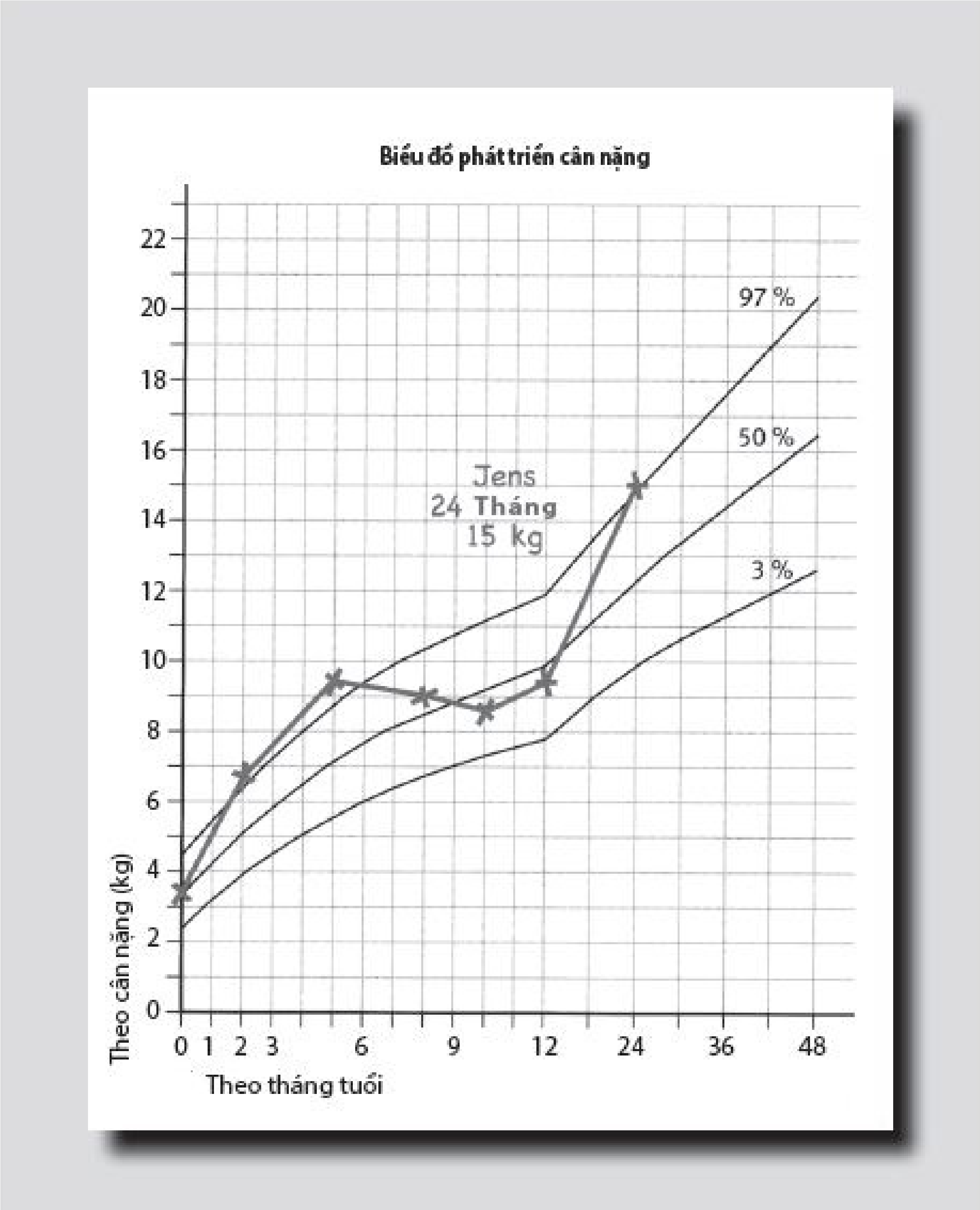
Khác với Sven, trong những tháng đầu Jens lên cân rất đều đặn. Cũng trong khoảng thời gian này, Jens được bú sữa mẹ đầy đủ. Sau khi cai sữa, mẹ cậu bắt đầu cho chuyển sang ăn bột cháo ngũ cốc và từ đây biểu đồ cân nặng của bé bắt đầu cong dần. Nguyên nhân được phỏng đoán là do cơ thể của Jens không hấp thụ được ngũ cốc. Và Jens được cho là mắc chứng bệnh Celiac(1). Do vậy mẹ Jens cho cậu ăn cơm hoặc ngô thay thế. Với thực đơn thay thế hợp lý như vậy, cân nặng của Jens đã có sự cải thiện đáng kể. Bước sang tuổi thứ 2, cơ thể của Jens đã được phát triển một cách toàn diện.

Áp lực, stress ảnh hưởng tới vấn đề tăng hoặc sút cân?

Có lẽ đến bây giờ các bạn vẫn chưa quên biểu đồ theo dõi quá trình phát triển cân nặng của một bé lúc lên lúc xuống bất bình thường do bị áp lực, nhiều stress. Phát biểu về hiện tượng trên, bác sĩ Morgenroth chia sẻ: "Tôi không thể giải thích được tại sao lại có hiện tượng như vậy. Bởi vì từ trước tới nay, tại phòng khám nhi khoa ở đây, tôi chưa từng thấy một biểu đồ nào như vậy khi theo dõi cho khoảng 20.000 các bé. Trong vòng sáu năm đầu đời, các bé phải đi khám sức khỏe định kỳ. Và ở trong nhóm độ tuổi này vẫn chưa có trường hợp nào tăng cân đột biến. Ngay cả trường hợp tăng cân đột biến đáng lo ngại ở một em bé sơ sinh hay trẻ nhỏ khỏe mạnh cũng vô cùng hiếm. Tôi thực sự chưa từng chứng kiến một trường hợp nào như vậy."



Đường cong trọng lượng của Sven:
Trọng lượng bị sụt giảm đáng kể đã được bù đắp.



Đường cong trọng lượng của Jens: Trọng lượng được cải thiện khi loại bỏ gluten trong thực đơn hàng ngày.

Tuy nhiên, một số bà mẹ chia sẻ rằng con họ gần như hoàn toàn từ chối các chất dinh dưỡng dành cho bé. Họ rất lo lắng cho tình trạng sức khỏe của con mình. Vấn đề ăn uống căng thẳng luôn có ảnh hưởng rất lớn tới mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái. Đối với người

mẹ, việc trẻ không chịu ăn hay biếng ăn là một điều đáng sợ và lo lắng. Và chính các bé cũng sẽ cảm thấy bị "giày vò" nếu các bà mẹ làm đủ mọi cách không hợp lý để bắt mình phải ăn.

> *"Với trường hợp của bé Anke - 6 tháng tuổi, tôi đã cùng mẹ bé chuyển bé tới phòng khám đặc biệt ở trong một viện nhi vì người mẹ làm đủ mọi cách với con mình. Bà luôn nghĩ rằng Anke đã không ăn bất cứ một thứ gì trong nhiều ngày qua, mặc dù bà không hề ép buộc bé ăn."*

Có thể nói bà mẹ đã mắc phải tất cả các sai lầm trong khi cho bé ăn. Những lỗi này chúng tôi sẽ đề cập ở chương sau. Tuy nhiên, Anke vẫn lên cân đều mặc dù bị thúc ép từ phía phụ huynh và thường xuyên bỏ ăn. Cả mẹ lẫn con đều phải nhờ tới sự hỗ trợ về mặt tâm lý. Tại bệnh viện, bà mẹ cần học cách để cho bé chứ không phải mẹ "điều khiển" trong khi ăn và mẹ bé phải tin rằng con mình đã ăn đủ.

"Nguyên nhân dẫn tới rối loạn phát triển thể chất của trẻ"

Một số nguyên nhân căn bản đầu tiên phải kể đến là do trẻ sinh thiếu tháng. Những ca sinh non phải cần tới các hỗ trợ như hô hấp nhân tạo, truyền các chất dinh dưỡng vào cơ thể. Với những dụng cụ y tế chăm sóc nhân tạo như vậy, trẻ thường từ chối tất cả và thường bị nôn trớ. Chúng cũng cần có thời gian, cần sự kiên trì và quan tâm của bố mẹ để dần thích ứng với việc chấp nhận có những vật lạ như ty giả hay cái thìa nhỏ. Ngoài ra, chúng cũng cần phải học cách tự nuốt. Đối với một đứa trẻ sinh đủ tháng thường chỉ cần hai ngày sau khi sinh là có thể bú và nuốt rất tốt. Tuy nhiên, quá trình này ở những trẻ sinh thiếu tháng phải kéo dài khoảng một tháng, thậm chí là ba tháng cho những bé sinh quá sớm. Việc ăn uống thực sự rất khó khăn cho những trường hợp hãn hữu như trên. Nếu trẻ bị sụt cân vì stress và cha mẹ không thể tự giải quyết được thì nên nhờ tới sự hỗ trợ của các chuyên gia về cách chăm sóc trẻ sinh non.

Thông thường, trong những năm đầu đời, những sai phạm nhỏ của bố mẹ không ảnh hưởng quá nhiều tới cân nặng của các bé. Bởi các bé vẫn có thể điều chỉnh được cân nặng theo nhu cầu. Tuy nhiên, cách bạn chăm sóc con như thế nào từ đầu cũng sẽ có ảnh hưởng về sau. Khi trẻ bắt đầu lớn - ở độ tuổi thanh thiếu niên - đôi khi chúng sẽ hoàn toàn quên cách tự điều chỉnh, tự tiết chế. Và các vấn đề về tâm lý

ở độ tuổi này có thể dẫn tới sự tăng cân không kiểm soát, hoặc các bệnh như chứng háu ăn, thèm ăn hoặc biếng ăn, lười ăn. Các bạn sẽ được tìm hiểu nhiều hơn về vấn đề này trong những phần sau của cuốn sách.

Kết luận

Đến bây giờ có lẽ các bạn cũng đã tự cung cấp thêm cho bản thân mình nhiều kiến thức về đề tài "Quá béo hoặc quá gầy: Biểu đồ phát triển nói lên điều gì?" thông qua một vài ví dụ cụ thể cũng như các biểu đồ mô tả trực quan. Còn bây giờ, chúng ta cùng nhau điểm lại một số ý chính:

- Các bạn đừng bao giờ cố gắng đạt mục tiêu về một vóc dáng lý tưởng cho con mình khi chăm sóc chúng: Con mình cao hay thấp, béo hay gầy. Nếu các bạn cho bé ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và đúng cách thì chắc chắn bé của bạn là đứa trẻ khỏe mạnh.

- Trong các buổi khám sức khỏe định kỳ cho con, các bạn nên cùng bác sĩ quan sát thật kỹ biểu đồ phát triển cân nặng và chiều cao của bé để xem liệu có vấn đề gì bất bình thường không.

Con bạn có **khỏe không**? Nếu có, thì rất có thể là con bạn **ăn uống** khỏe mạnh - mặc cho con bạn có **béo, gầy** hay ở **mức trung bình**.

- Bé của bạn phát triển bình thường và đều đặn - đó là dấu hiệu cho thấy con bạn đã có một chế độ ăn đúng cách.

- Ở năm đầu đời, hai biểu đồ tăng trưởng đi xuống và tăng trưởng bắt kịp là hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, tại biểu đồ cân nặng đột nhiên phát triển theo hướng đi xuống ở một bé mới sinh hay trẻ nhỏ là dấu hiệu của bệnh tật. Và căn bệnh này cần phải được phát hiện và điều trị. Tuyệt đối không được phép cho trẻ em ăn dồn dập để giải quyết vấn đề cân nặng.

- Bé của bạn có cân nặng cao, thấp hay trung bình đều không quan trọng. Quan trọng là các bạn cần chú ý những quy tắc đơn giản (được áp dụng theo kiểu trò chơi) được nêu ra trong cuốn sách này. Các bạn sẽ quyết định xem con mình nên ăn gì. Còn bé sẽ quyết định bé có muốn ăn không và ăn với lượng bao nhiêu. Điều này cũng được áp dụng với những bé quá thừa cân hoặc thiếu cân. Chỉ như vậy con của bạn mới có được cân nặng ở mức tối ưu nhất.

Trẻ cần ăn gì để tồn tại? Những kiến thức cơ bản về chế độ dinh dưỡng cho bé

CHẮC CHẮN TẤT CẢ CHÚNG TA ĐỀU MONG MUỐN con cái mình có được nguồn thực phẩm ngon và bổ dưỡng nhất. Làm thế nào để phân biệt thực phẩm tốt và không tốt? Trong những tháng đầu đời thì sữa mẹ là nguồn thức ăn bổ dưỡng nhất, tốt nhất dành cho cho trẻ. Không một ai nghi ngờ về điều này. Đứng thứ hai là loại sữa công thức có thành phần gần giống sữa mẹ. Sau giai đoạn bú sữa mẹ, sữa bột là đến thời kỳ chuyển giao ngắn, hay còn gọi là thời kỳ cho bé ăn dặm: Trẻ bắt đầu được bón những thìa bột, thìa cháo đầu tiên. Quá trình này thường kéo dài vài tháng đến khi trẻ có thể cùng ngồi vào bàn ăn với gia đình và ăn tất cả những thức ăn bày trên bàn. Giai đoạn bú sữa và ăn dặm sẽ được phân tích cụ thể hơn trong phần sau. Còn phần dưới đây, chúng tôi chỉ đề cập tới các thành phần dinh dưỡng thức ăn chung cơ bản áp dụng cho trẻ từ lúc còn rất nhỏ đến khi trưởng thành.

➧ Cha mẹ là những tấm gương

Chắc chắn là bạn luôn muốn có được chế độ ăn lành mạnh và bổ dưỡng. Tuy nhiên, trên thực tế, có phải ngày nào các bạn cũng thực hiện được việc này? Ví dụ như có khi nào các bạn cho rằng khoai tây chiên với xúc xích rán, kẹo dẻo, đồ uống có ga hay các loại thịt nướng là "lành và bổ dưỡng"? Có lẽ không. Tuy nhiên, hãy thử một lần thành thật: Bạn có hoàn toàn nói không với chúng? Bạn có nghĩ rằng "chỉ một hớp nhỏ giải khát thì có sao" không? Tại sao rất nhiều người vẫn cứ thích làm điều này dù biết rằng hôm sau mình sẽ phải trả giá bằng một trận đau bụng hay đau đầu?

Câu trả lời rất đơn giản: Khi lựa chọn đồ ăn, chúng ta thường không đủ lí trí để chỉ đạo: "Cái gì là bổ dưỡng đây?". Những gì chúng ta lựa chọn thường có liên quan tới tâm trạng và sở thích. Ngoài ra, việc chi tiêu và thời gian chế biến cho một bữa ăn cũng có tác động ít

nhiều tới việc đi chợ mua thức ăn. Hoặc cũng có khi việc chúng ta có thích nấu nướng hay không cũng đóng vai trò rất lớn.

Có thể chúng ta đã có cách suy nghĩ rất đúng, nghiêm khắc về những đồ ăn tốt và không tốt cho sức khỏe, tuy nhiên chúng ta lại không hiện thực được điều này. Và thử nghĩ xem nếu chúng ta không thể từ chối sô cô la, ly rượu thứ ba hay thậm chí là một điếu thuốc thì làm sao chúng ta có thể cho trẻ ăn những thức ăn có dinh dưỡng tốt nhất được? Chúng ta sẽ nhanh chóng cảm thấy ân hận vì những đồ ăn đầy "tội lỗi" này!

➧ Thực phẩm nào tốt cho sức khỏe?

Trên thực tế, sự phân chia ranh giới rõ ràng giữa thực phẩm bổ dưỡng và không bổ dưỡng là điều gần như không thể. Bởi vì thực phẩm bất lợi cho sức khoẻ hoàn toàn không có. Ít nhất, ở Đức thực phẩm có thể gây nguy hại tới sức khỏe con người không được phép tiêu thụ và đem bán cho người dân.

Các loại đồ uống có cồn thực sự gây nguy hại tới sức khỏe

Đồ uống có cồn là một trường hợp ngoại lệ rất đặc biệt. Vì cồn là một chất rất độc, rất có hại cho hệ thần kinh. Còn tất cả các loại đồ uống khác được coi là có lợi cho sức khỏe nếu chúng không bị ôi thiu hay được chế biến với các chất gây nguy hại khác. Dĩ nhiên, thực phẩm bổ dưỡng cũng sẽ trở thành vấn đề lớn nếu chúng ta sử dụng quá nhiều hoặc chế biến không đúng cách.

Ăn và uống quá ít có thể gây nguy hại

"Bất lợi cho sức khỏe" trước hết là do khan hiếm, thiếu thốn đồ ăn thức uống. Xin các bạn đừng quên rằng: cách đây một vài thập kỷ, ngay cả ở châu Âu, khó khăn nhất chính là vấn đề dinh dưỡng. Tuổi thọ trung bình của con người tăng lên rõ rệt trong những năm trở lại đây không hoàn toàn là do sự phát triển của y học, mà còn vì chế độ dinh dưỡng ăn uống được cải thiện đáng kể.

Ngoài ra, một số ý kiến cho rằng "bất lợi đối với sức khỏe" là do chọn lựa thực phẩm, đồ ăn không tốt. Điều đáng ngạc nhiên là con người ngày nay không có nhiều hiểu biết về điều đó. Hầu hết mọi

người coi nó chỉ là lý thuyết! Có một dẫn chứng cụ thể nhất thực sự được công nhận: Ăn quá nhiều đường sẽ gây sâu răng.

Thường xuyên vận động, ăn nhiều rau và hoa quả

Cho đến nay, người ta vẫn chưa chứng minh được rằng thực phẩm ít giá trị dinh dưỡng là nguyên nhân gây bệnh. Nhưng khoa học cũng chưa có kết quả nào cụ thể để công nhận việc con người có thể phòng chống một số bệnh nhất định khi sử dụng những loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao.

Theo một cuộc thống kê có quy mô lớn công bố năm 2003 của Tổ chức y tế thế giới, mối quan hệ giữa chế độ dinh dưỡng và các loại bệnh quan trọng phổ biến thường gặp đã được khảo sát và nghiên cứu. Trong đó, các bệnh về tim và rối loạn tiêu hóa được xếp ở vị trí đầu tiên. Một kết quả đặc biệt quan trọng được đưa ra: Vận động thường xuyên có vai trò quyết định trong việc phòng chống bệnh tật. Không ai có thể phủ nhận được điều này. Rõ ràng một đứa trẻ khỏe mạnh, vận động nhiều sẽ có nhu cầu năng lượng cao hơn và hệ thống tiêu hóa tốt hơn so với đứa trẻ lười vận động, ngồi hàng tiếng đồng hồ trước màn hình máy tính và ti vi.

Vận động quá ít **sẽ khiến cơ thể không khỏe** - và **điều này** cũng tương tự với **ăn uống.**

Ngoài ra, để có một hệ tiêu hóa tốt, chúng ta nên:

- Ăn càng nhiều rau và hoa quả càng tốt
- Không ăn quá mặn
- Hạn chế sử dụng các đồ ăn có chất béo axit no như mỡ động vật có trong bơ, pho mát, thịt và xúc xích. Nên dùng các loại dầu thực vật và cá biển.

Về vấn đề dinh dưỡng, các bạn có thể ít mắc sai lầm hơn. Vì chỉ riêng với sự kết hợp khoa học, đúng cách trong danh sách các loại thực phẩm dành cho bé thì các bé sẽ có thể tự biết chúng cần phải ăn những gì vào cơ thể.

Sự kết hợp nguồn dinh dưỡng cho bé không quá phức tạp. Các bạn không cần phải hiểu quá cặn kẽ về các chất như vitamin, các chất khó tiêu, các phân tử hóa học, protein, lipit... Các bạn cũng không cần phải sử dụng các chế độ ăn kiêng thông minh hay các loại vitamin. Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ giới thiệu cho các bạn một vài nguyên tắc cơ bản theo cách vui chơi của "nghệ thuật nấu ăn". Với những quy tắc đó, các bạn hoàn toàn có thể cung cấp dinh dưỡng đầy đủ cho con mình. Không ai có thể ngăn cản việc bạn có thể nuôi con bạn tốt hơn, thậm chí là ở mức tối ưu nhất. Nhưng "tham vọng" đó của bạn nên "song hành" cùng niềm vui và sự hứng thú từ cả hai phía: cha mẹ và con con cái, nếu không thì áp lực cho cả hai phía thân bạn sẽ còn lớn hơn cả những gì tốt đẹp mà bạn đang mong đợi.

➧ Chúng ta nên đặt những gì lên bàn ăn?

Nếu như tất cả thức ăn đều bổ dưỡng, bố mẹ nên chọn những thức ăn nào và đặt lên bàn ăn cho các bé? Câu trả lời rất đơn giản: Tất cả! Sự đa dạng trong các món ăn gần như là sự đảm bảo chắc chắn cho một chế độ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng. Và nguyên tắc cơ bản đầu tiên cho chế độ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng là:

Hãy cho **con bạn ăn** tất cả **những gì**

Một thực đơn phong phú

Con bạn đã biết ngồi chung bàn ăn với gia đình chưa? Bé đã có thể tự cắn, nhai và nuốt tốt? Bé có thể tự ăn uống mà không cần bạn phải bón? Vậy thì bé có thể dần dần ăn được tất cả mọi thứ bạn đặt lên bàn ăn - từ A đến Z như các loại táo, lê, pho mát, khoai tây, cam, ôliu, rau chân vịt, rau củ, bí ngô non... Những loại đồ ăn trên có quá đắt đỏ đối với gia đình bạn không? Các bạn không cần phải quá coi trọng nguồn thức ăn cho bé. Tất cả những gì bé cần đều có sẵn trong các siêu thị.

Các bạn chỉ việc chọn lựa và để con bạn thưởng thức tất cả!

Nhưng nếu con bạn không muốn thử những món mới lạ mà bạn đưa tới trước mặt bé thì sao? Không sao! Chuyện các bé từ chối những thứ mới lạ là điều bình thường. Các bạn hãy tự mình thưởng thức trước với sự hào hứng và nói với bé: “Thật may mắn và sung sướng khi mẹ được ăn một mình hết tất cả chỗ này. Ngon tuyệt vời!”. Ở những lần sau, bạn hãy kiên nhẫn cho con tiếp tục ăn như vậy!

Các bạn hãy mang tất cả các món ăn và đặt chúng trên bàn ăn, chứ đừng đưa vào tận miệng bé. Nhưng tất nhiên là trước hết cha mẹ phải làm tấm gương tốt để bé noi theo: Về lâu dài, bạn sẽ truyền được cho bé hứng thú cũng như sự tò mò về tất cả của ngon vật lạ, mọi thức ăn quý giá trên đời - ngay cả khi cần phải mất tới một vài năm kiên nhẫn chờ đợi.

Tôi có một cô bạn rất thân người Pháp và đang sống ở một ngôi làng có tên Provence. Tôi rất ghen tị vì cô bạn tôi nấu ăn rất ngon và cô ấy có thể chọn cho mình một thực đơn vô cùng phong phú với chất lượng tốt nhất có thể. Khi tôi cùng các con tới thăm, bạn tôi rất vui khi thấy các cô con gái của tôi đã thưởng thức tất cả các món do chính tay cô ấy nấu với sự phấn khích tuyệt đối. Rồi cô thở dài: “Ước gì con trai tôi cũng được như vậy! Suốt mấy năm nay nó chỉ ăn nước sốt cà chua kèm thêm một thứ gì đó đi kèm thôi”.

Bánh hamburger và kẹo dẻo?

Nhưng có thật là bạn có thể để con mình thưởng thức tất cả mọi thứ? Ngay cả bánh hamburger, xúc xích cà ri, kẹo dẻo và tất cả các đồ ngọt có chứa phẩm màu cũng như chất bảo quản? Tất nhiên là có! Bởi nếu bạn cấm bé ăn tất cả những thứ đó thì rất có thể tình hình lại càng tồi tệ hơn. Chúng sẽ tò mò và muốn “khám phá” tại sao người lớn lại cấm chúng ăn. Các bạn chỉ nên giới hạn những đồ ăn trên và không cho bé ăn hàng ngày đồng thời hạn chế lượng cho bé ăn. Các bạn cũng không nên cho bé ăn khi chúng còn nhỏ mà hãy đợi đến khi nào chúng tự đòi bố mẹ cho ăn. Từ kinh nghiệm bản thân, tôi nhận thấy việc “đòi hỏi” đó xảy ra muộn hơn ở đứa trẻ đầu. Các em của chúng sinh sau sẽ làm quen với “đời sống thực tế” và muốn “tìm hiểu” mọi thứ sớm hơn.

Câu trả lời: “Cái đó con không được ăn, vì chúng không tốt cho sức khỏe” hoàn toàn không thuyết phục và làm thỏa mãn những thắc mắc của trẻ. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ăn một chiếc xúc xích rán? Chúng không thể đổ bệnh ngay được. Vậy “không tốt cho sức khỏe” nghĩa là như thế nào? Nhưng nếu hàng ngày chúng ta đều ăn xúc xích rán thì chắc chắn sẽ dẫn tới những hệ lụy sức khỏe về sau này. Tuy nhiên, một đứa trẻ có thể nhận thức về vấn đề này như thế nào? Và sẽ như thế nào nếu chúng ta chỉ thỉnh thoảng cho trẻ ăn một cái xúc xích cùng với nhiều đồ ăn khác?

Không tranh luận

Chúng ta vẫn thường nói với trẻ những câu như: “Con phải ăn nhiều rau củ quả nếu không con sẽ bị bệnh đấy”, “Ăn cà rốt rất tốt cho mắt của con”, “Bánh mì đen sẽ làm cho con thực sự khỏe mạnh”. Và dĩ nhiên các bé sẽ không tin bạn, dù chỉ một lời. Bé sẽ cảm thấy khó chịu trong người chỉ vì không ăn rau sao? Liệu các cơ của bé sẽ phát triển ngay lập tức khi bánh mì được đưa vào dạ dày không? Những mối quan hệ này không đơn giản như vậy. Các tranh luận với trẻ về “tốt cho sức khỏe” hay “bất lợi cho sức khỏe” có thể sẽ gây thêm nhiều áp lực và mang lại ít hiệu quả. Vì vậy, tốt hơn là bạn không nên tranh luận với con về thực đơn ăn uống mà bạn dành cho bé. Nếu bạn cho con ăn tất cả mọi thứ và không cấm bất cứ thứ gì thì các bạn cũng không cần phải tự bào chữa cho mình khi trẻ hỏi. Qua đó, bạn sẽ có nhiều không gian và thời gian thoải mái lựa chọn từng thực đơn, từng bữa ăn cho con.

➧ Bao nhiêu là đủ?

Ăn nhiều đồ béo có hại? Còn nhiều tinh bột có lợi? Hay ngược lại? Trong nhiều năm trở lại đây đã có rất nhiều dự án, các hoạt động được tổ chức xoay quanh vấn đề này. Theo quan điểm của chúng tôi, các bậc phụ huynh không nhất thiết phải là những nhà khoa học về dinh dưỡng mới có thể mang lại những thực đơn ăn uống khoa học nhất. Dưới đây là một vài thông tin hữu ích giúp chúng ta hiểu hơn và có sự chọn lựa thực đơn tốt hơn, bổ dưỡng hơn cho trẻ.

Những luận điểm mới về dinh dưỡng lành mạnh

Cho đến vài năm gần đây, có một lời khuyên được cho là hiển nhiên,

không ai có thể bác bỏ: Ăn quá nhiều đồ béo sẽ gây béo phì. Chính vì vậy, lời khuyên được đưa ra là: Ăn càng ít đồ béo càng tốt. Và ăn càng nhiều tinh bột càng tốt. Đó cũng là nội dung cơ bản về tháp dinh dưỡng chuẩn được phổ biến ở Mỹ, Châu Âu và người ta nhìn thấy chúng được in trên bao bì của những gói bắp rang bơ. Đặc biệt ở Mỹ, người dân gần như phát cuồng vì phong trào "ăn ít đồ béo". Vào khoảng cuối thế kỷ XX, người ta đột nhiên muốn đảo ngược lại tất cả. Tinh bột bỗng nhiên lại được coi là không tốt, bất lợi còn có nhiều đồ ăn chứa chất béo khá tốt. Ở Mỹ lúc này, phong trào ăn ít tinh bột lại lên ngôi. Thậm chí, một vài công ty thực phẩm mỳ gói và mỳ Ý phải đóng cửa vì họ không thể tiêu thụ và bán sản phẩm được nữa. Do đó, chỉ số glycemic (viết tắt là GI) (chỉ số phản ánh tốc độ làm tăng đường huyết sau khi ăn các thực phẩm giàu chất bột đường) đã xuất hiện như là một phát minh sáng suốt. Vậy thì mọi lời khuyên, mọi khuyến cáo đều hoàn toàn sai?

GI - là gì?

Chỉ số glycemic có ở đâu? Tất cả các loại thực phẩm có chứa cacbohydrat như rau củ, ngũ cốc, mì ăn liền, gạo, khoai tây, đường và bột... Tất cả những đồ ăn này khi đưa vào cơ thể sẽ làm tăng hàm lượng đường trong máu, tuy nhiên mỗi loại thực phẩm lại có hàm lượng đường khác nhau. Với một vài thực phẩm, nếu ăn vào lượng đường sẽ tăng rất nhanh và nhiều, như vậy những loại thực phẩm này này bị liệt kê vào nhóm có lượng GI cao.

Nếu như lượng đường trong máu tăng, chất insulin sẽ bị chuyển từ lá lách đi vào trong máu. Sau đó, insulin sẽ làm giảm các phân tử đường trong máu, bằng cách này lượng đường trong máu lại giảm đi một cách nhanh chóng và sẽ dẫn tới hậu quả là chúng ta sẽ rất nhanh đói và cảm thấy thèm ăn. Ngoài ra, một số chuyên gia cũng cho rằng lượng mỡ sẽ không thể giảm đi, chừng nào lượng insulin vẫn còn nhiều trong máu. Nói cách khác, trong trường hợp này, tinh bột sẽ làm cơ thể tăng cân, phát phì và ngược lại, những thực phẩm chứa protein thì không. Mỡ và protein thực chất không làm lượng đường trong máu tăng.

Bởi vì không phải tất cả các thực phẩm đều có hàm lượng cacbohydrat làm tăng lượng đường trong máu như nhau, nên thực phẩm còn được phân loại thành hai nhóm: nhóm tinh bột "tốt, có lợi" và nhóm "xấu, bất lợi". Đặc biệt trong nhóm "xấu" phải kể loại thức

ăn đầu tiên là trái nho, vì hàm lượng đường có trong nho sẽ chuyển trực tiếp vào máu và kích thích mạnh quá trình sản sinh ra chất insulin. Thậm chí trong bánh mì trắng và khoai tây cũng chứa hàm lượng GI rất lớn và được xét vào nhóm "xấu", bánh mì đen ngược lại được liệt kê vào nhóm thực phẩm "tốt", vì các chất có trong bánh mì đen cần thời gian lâu hơn để "xé nhỏ" các phân tử glucose - hàm lượng đường trước khi chúng ngấm vào máu.

Thực đơn ăn kiêng GI

Với những quan điểm trên, đã có nhiều chuyên gia đưa ra thực đơn ăn kiêng khác nhau. Có lẽ nổi tiếng nhất phải kể đến đề suất ăn kiêng của bác sĩ David Ludwig: Phương pháp lô gic, đề xuất này được phát triển từ thực đơn dành cho những người mắc bệnh tiểu đường. Bác sĩ Ludwig khuyên chúng ta ăn nhiều rau xanh, hoa quả tươi, dùng dầu thực vật để chế biến món ăn, cũng như dùng thực phẩm giàu chất đạm như pho mát, cá, thịt, các loại hạt và một lượng ít các thực phẩm ngũ cốc như bánh mì, gạo, mì và sử dụng bột mì, đường và khoai tây càng ít càng tốt.

Hơi khác so với thực đơn trên là lời khuyên của chuyên gia Walter Willet nổi tiếng về chế độ ăn kiêng GI. Ông khuyên chúng ta nên ăn đầy đủ các sản phẩm ngũ cốc. Ngoài ra, bác sĩ còn phân biệt giữa các loại thực phẩm cung cấp chất đạm hoàn toàn có lợi và những loại ít có lợi hơn. Đó là chúng ta nên ăn các loại hạt đậu, cá, gia cầm thường xuyên, còn ngược lại không nên ăn nhiều các loại thịt đỏ. Điều này hoàn toàn trái ngược với quan điểm của chuyên gia người Đức với chế độ ăn kiêng "Phương pháp hợp lý" là nên ăn các loại thịt đỏ.

Nhìn chung, các chế độ thực đơn ăn kiêng GI thường hướng tới các mục đích nhằm giúp giảm cân nhanh chóng, ví dụ như: Phương pháp Montignac hay Phương pháp GI của Marion Grillparzen.

GI có thực sự quan trọng cho các bé?

Tất cả những ý kiến trên rất khác nhau, thậm chí có phần trái chiều, phản lại nhau. Điều đó dẫn đến nhầm lẫn. Một chế độ thực đơn dinh dưỡng tốt cho trẻ nghĩa là thế nào? Các bậc cha mẹ có thực sự lúc nào cũng phải tuân theo đúng bảng chế độ thành phần dinh dưỡng theo GI hoặc như loại nào có chứa tinh bột tốt và loại nào thì không tốt

trước khi nấu nướng không?

Thật may mắn là chúng ta không phải làm như vậy. Như tôi đã đề cập, điều quan trọng là sự đa dạng trong các món ăn. Và từ trước tới nay, tinh bột vẫn là thành phần quan trọng nhất trong chế độ dinh dưỡng của trẻ cũng như người lớn. Ngay cả Tổ chức dinh dưỡng Đức cũng đã nhiều lần thảo luận về chế độ dinh dưỡng GI và kết luận rằng: Sẽ không tốt và bất hợp lý nếu bạn giới hạn các món ăn có chứa cacbohydrat và thay vào đó là dùng nhiều sản phẩm có chứa chất béo và protein. Bảng chỉ số của GI vẫn chưa phải là một công cụ đáng tin cậy để có thể đánh giá chất lượng thực phẩm, nó còn phụ thuộc rất lớn vào từng loại sản phẩm, từng thực đơn bữa ăn được chế biến. Đến tận ngày nay, vẫn chưa có một bằng chứng nào cho thấy chế độ dinh dưỡng đặc biệt với các chỉ số theo Index thấp sẽ ngăn được bệnh béo phì và tiểu đường. Tuy vậy, Hội nghiên cứu về GI thuộc Hiệp hội Dinh Dưỡng Đức đã công nhận kết quả sau đây và khuyến khích con người nên áp dụng: Sự khác nhau về chất lượng ở các sản phẩm có chứa chất béo và cacbohydrat hiện nay cần được chú ý. Và ở những trang sau ta sẽ đề cập tới vấn đề này cụ thể hơn.

Hãy cho con bạn **được ăn** đầy đủ **chất dinh dưỡng**: **Lipit** (chất béo) và **cacbohydrat.**

➧ Ăn quá nhiều đồ béo sẽ gây ra hậu quả như thế nào?

Chúng ta đều biết ăn quá nhiều chất béo sẽ khiến sự tự điều tiết các chất ở cơ thể rối loạn. Các món ăn béo ngậy luôn chứa rất nhiều hàm lượng trong từng khẩu phần ăn nhỏ. Các món ăn có chứa chất lipit thường là những món ăn có hương vị thơm ngon, gây kích thích cảm giác thèm ăn. Ăn quá nhiều đồng nghĩa với nạp quá nhiều đồ béo. Ở Đức, năng lượng lipit chiếm 40% trong thành phần dinh dưỡng. Như vậy là quá nhiều, dưới 30% sẽ tốt hơn. Ngoài ra, chúng ta cũng phải chú ý tới chất lượng của lipit.

Chất béo có lợi và bất lợi

Chất béo không đơn thuần chỉ là chất béo. Có hai loại axit béo: axit béo no và chưa no. Và axit béo chưa no tốt hơn là axit béo no. Bơ, pho mát, váng sữa, xúc xích và thịt có chứa hàm lượng lớn axit béo no. Chính vì vậy, chúng ta không nên ăn quá nhiều những đồ ăn kể trên. Bởi về lâu dài, những chất béo đó sẽ gây ảnh hưởng không tốt tới hệ tiêu hóa của con người. Các loại dầu ăn thực vật, hạt đậu và các loại cá biển như cá hồi, cá chim... có chứa hàm lượng a xít béo không no rất lớn. Nếu chúng ta muốn dùng đồ mỡ, nên chọn lựa những loại thực phẩm kể trên.

➧ Thực phẩm nào có chứa hàm lượng cacbohydrat cao và tốt?

Như các bạn đã biết, các sản phẩm từ thực vật như gạo, khoai tây, rau củ quả và tất cả các sản phẩm từ ngũ cốc như bánh mì, mì sợi thường chứa phần lớn hàm lượng cacbohydrat. So với chất béo, giá trị dinh dưỡng của cacbohydrat có một vài ưu thế. Thứ nhất, chúng không có hàm lượng năng lượng béo cao như lipit. Điều đó có nghĩa là người ta có thể ăn nhiều hơn mà không sợ nạp quá nhiều năng lượng béo vào cơ thể. Đặc biệt là rau củ quả, chúng ta nên dùng với số lượng nhất định vì ở nhóm thực phẩm này chứa nhiều nước và các chất khó tiêu. Các sản phẩm ngũ cốc, đặc biệt là các loại hạt đậu cũng chứa lượng chất khó tiêu tương tự. Như vậy, dinh dưỡng sẽ thực sự đầy đủ nếu chúng ta biết kết hợp cho con bạn ăn hơn một nửa hàm lượng cacbohydrat cần thiết với hàm lượng lớn hơn các thực phẩm như rau xanh và ngũ cốc.

Nhà dinh dưỡng học người Đức - GS. Volker Pudel lại chứng minh một lợi thế của cacbohydrat: Chúng ta có thể sử dụng loại cacbohydrat này mà không sợ bị béo phì. Ông cho rằng: Không giống các loài động vật như lợn hay chuột cống - những con vật hay được dùng làm thí nghiệm. Những con vật này ngay lập tức có thể tiếp nhận và chuyển hóa từng loại cacbohydrat thành các chất béo và chúng béo rất nhanh. Loài người sẽ chỉ chuyển hóa những loại cacbohydrat không tốt thành chất béo, còn những loại cacbohydrat khác bị đốt cháy thành năng lượng và chỉ chuyển hóa thành chất béo trong những điều kiện khắc nghiệt, ví dụ như nếu một ngày một người ăn đến ba cân khoai tây, hai cân mì nấu - hoặc nửa cân đường.

Nhưng mà làm gì có ai ăn được như vậy?

Chất đặc biệt: đường

Đường chỉ chứa duy nhất cacbohydrat. Giống như cacbohydrat có từ gạo, bánh mì, mì sợi khi vào cơ thể sẽ bị biến đổi thành glucose - chất có vai trò cung cấp năng lượng và đi trực tiếp vào máu. Đường thực chất về cơ bản không phải là loại thực phẩm độc hại cũng như không hoàn toàn có lợi. Tuy nhiên, vì những lý do sẽ nêu dưới đây, chúng ta không nên ăn quá nhiều đường. Vì:

- Đường gây sâu răng.
- Ngược lại với các thực phẩm giàu cacbohydrat khác, trong đường không có các thành phần dinh dưỡng bổ sung như vitamin, các chất vi lượng, chất xơ... Vì vậy, ta còn có thể hiểu đường hoàn toàn "trống rỗng năng lượng".
- Tương tự như chất béo, đường dễ gây kích thích cảm giác thèm ăn.
- Khi dùng đường, ta không chỉ dùng đường mà thường hay kết hợp, chế biến cùng với rất nhiều đồ béo khác như bánh ngọt, bánh ga-tô, sô cô la và kem... Chính vì vậy bánh kẹo, đồ ngọt thường là thủ phạm gây ra hiện tượng béo phì.
- Ngoài ra, mật ong cũng không bổ dưỡng hơn đường là mấy. Mật ong được làm chủ yếu từ đường nho, đường hoa quả và nước. Do đó, mật ong cũng có thể coi gần giống như đường.

Với lý do trên, nguyên tắc của chúng tôi là: Cho ăn tất cả nhưng phải có giới hạn nhất định.

Nghĩa là hạn chế ăn **đồ ngọt,** đường, **ăn đầy đủ** các sản phẩm **ngũ cốc** như bánh mì đen, gạo thô và mì sợi ngũ cốc.

➧ Protein: thành phần “hiển nhiên phải có” trong chế độ dinh dưỡng tốt

Các bạn vẫn còn nhớ chất đạm trong một loạt các mục giới thiệu thực đơn cần phải có của chúng tôi chứ? Về protein, chúng ta không cần phải mất công suy nghĩ gì nhiều. Chúng ta luôn luôn tìm thấy nó trong các sản phẩm có từ thực vật và động vật. Đặc biệt, những người ăn chay nên chú ý trong vấn đề dinh dưỡng: Chỉ với các loại hạt như đậu Hà lan, đậu cô ve, chúng ta cũng nhận được đủ lượng chất đạm cần thiết. Ngoài ra trong thịt và xúc xích cũng chứa rất nhiều chất béo. Tốt nhất là chúng ta nên ăn các loại thịt nạc, cá, sữa chua tách béo và các loại đậu hạt mà không hề sợ bị béo phì và đó cũng là nguồn cung cấp chất đạm các bạn nên sử dụng.

➧ Còn chất gì quan trọng nữa?

Hiệp hội Dinh dưỡng Đức khuyên chúng ta ngoài ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng nên chú ý bổ sung thêm muối i-ốt và thực phẩm chứa canxi. Sữa, các sản phẩm từ sữa và rất nhiều các thực phẩm khác rất giàu canxi như hạnh nhân, đậu, súp lơ xanh.

Đức là quốc gia có nhiều người thiếu i-ốt. I-ốt là thành phần rất quan trọng, nó giúp tuyến giáp hoạt động tốt. Cơ thể chúng ta sẽ được cung cấp lượng i-ốt đầy đủ nếu chúng ta sử dụng muối i-ốt và lựa chọn mua loại bánh mì có chứa muối i-ốt.

➧ Những biểu đồ tháp dinh dưỡng khác nhau

Với một “tháp dinh dưỡng”, các bạn có thể dễ dàng biết được cần phải cho con ăn bao nhiêu là đủ, cần phải đặt lên bàn ăn khẩu phần như thế nào. Theo những kết quả nghiên cứu gần đây nhất, tất cả các tháp dinh dưỡng được giới thiệu đều bị thay đổi chút ít. Ở trang sau các bạn sẽ thấy một mô hình tháp dinh dưỡng khá rõ ràng.

Mô hình mới: Tháp dinh dưỡng kiểu Mỹ

Tháp dinh dưỡng kiểu Mỹ mới nhất là tháp theo cấp bậc để theo dõi những đứa trẻ ưa hoạt động thể thao, chơi bóng. Nguyên tắc quan

trọng nhất để có được một chế độ dinh dưỡng khỏe mạnh hoàn toàn không chỉ phụ thuộc vào việc ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng mà còn phải:

Hoạt động nhiều là điều quan trọng nhất giúp cơ thể **khỏe mạnh**.

Chỉ ăn uống đúng cách, đầy đủ thôi là chưa đủ để giúp con bạn khỏe mạnh. Những người không vận động sẽ không thể tiêu thụ calo và dễ dàng bị tích mỡ gây béo phì. Ngoài ra, hệ tiêu hóa cũng không thể hoạt động tốt, các cơ sẽ teo lại. Trên thực tế, trẻ rất thích được hoạt động. Tuy nhiên, ngày nay có ba thứ đặc biệt làm giảm hứng thú hoạt động của trẻ. Đó là máy tính, ti vi và trò chơi điện tử. Nếu các bạn giới hạn thời gian những hoạt động này của trẻ sẽ có tác dụng rất tốt tới sự vận động cơ thể của chúng. Giới hạn thời gian ngồi máy tính và xem ti vi thực sự mang lại hiệu quả tốt đối với sức khỏe của trẻ giống như việc ta giới hạn ăn đồ nhiều mỡ và đường.

Quay trở lại với tháp dinh dưỡng kiểu Mỹ, ta thấy trong khi theo dõi sự cần thiết về mức độ hoạt động ở trẻ, các chuyên gia Mỹ cũng rất lưu ý đến các nhóm thực phẩm được đánh dấu bởi các sọc màu các loại. Chúng ta nên tra cứu ở đó để biết được trẻ cần ăn bao nhiêu loại thực phẩm nào là đủ. Tuy nhiên biểu đồ này cũng không thực sự dễ quan sát.

Phức tạp trong tháp dinh dưỡng 3D

Phức tạp hơn phải kể đến tháp dinh dưỡng được Viện nghiên cứu về dinh dưỡng trẻ em khuyến khích tham khảo. Tháp có ba chiều, bốn trang, một đáy hình tròn và đầu tiên cần phải được ghép chúng lại với nhau, vì tất cả đều là tranh và ảnh. Tháp dinh dưỡng này thực tế cũng chưa dễ quan sát.

Tuy vậy, tháp vẫn có giá trị về mặt nội dung rõ ràng, chi tiết và có nhiều ý nghĩa thiết thực. Chúng dựa theo mô hình cột đèn giao thông rất đơn giản như sau:

- Trẻ cần phải được uống nước đầy đủ, đặc biệt là nước lọc.
- Cho trẻ ăn đủ các loại thực phẩm từ thực vật như rau củ quả, đến các sản phẩm từ ngũ cốc và khoai tây. (Đầy đủ nghĩa là không bị giới hạn. Do đó khu vực màu xanh là dành cho nước và các loại thực phẩm có chứa cacbohydrat.)
- Cho trẻ ăn theo khẩu phần các món ăn có chứa hàm lượng dinh dưỡng động vật như sữa, thịt, xúc xích, trứng và cá. (Theo khẩu phần, theo lượng nghĩa là không phải không có giới hạn. Màu vàng dành cho nhóm đối tượng này.)
- Lưu ý là chỉ nên cho con bạn ăn ít đồ ăn mỡ và đường. (Khu vực màu đỏ có nghĩa là nên ăn rất ít.)

➧ Tháp có dạng cột đèn giao thông: Hữu ích hàng ngày

Cuối cùng ta cũng tìm thấy một tháp về dinh dưỡng phù hợp nhất cho trẻ hiện nay. Tháp được xây dựng và phát triển từ các gợi ý, chỉ dẫn của nguyên tắc đèn giao thông.

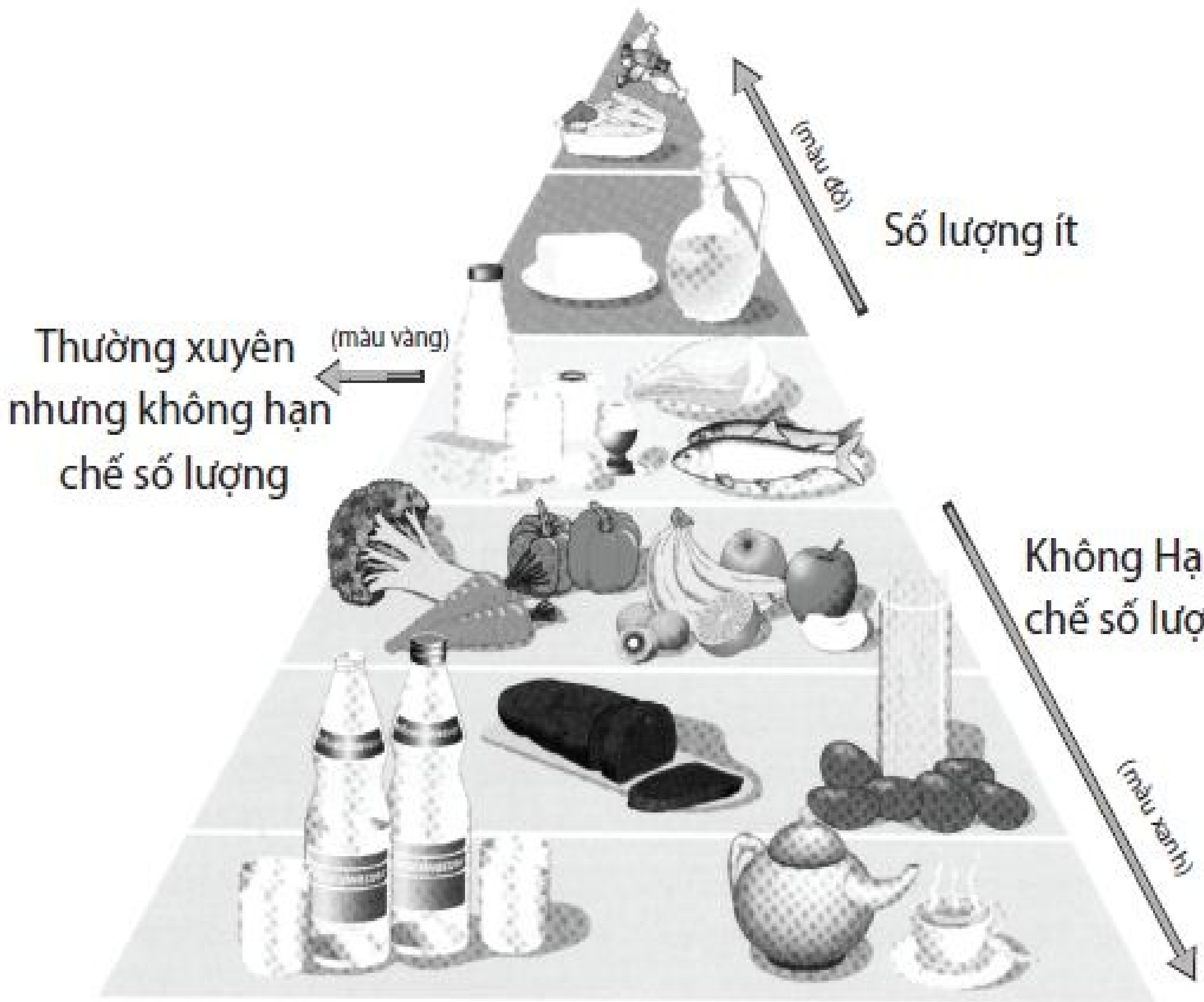
Khu vực màu đỏ: Cho trẻ ăn hết sức “khiêm tốn và tiết kiệm”.

Khu vực màu vàng: Cho trẻ ăn đều đặn nhưng với số lượng vừa đủ.

Khu vực màu xanh: Cho bé ăn với số lượng không giới hạn.

Khu vực màu xanh: Không giới hạn thực phẩm

Các loại đồ uống rất quan trọng trong khu vực màu xanh. Để giải cơn khát không gì tốt và tuyệt vời hơn nước lọc. Các loại trà không đường, một chút nước hoa quả cũng rất tốt cho cơ thể. Vì giàu thành phần dinh dưỡng nên sữa và nước hoa quả nguyên chất không được liệt kê vào các loại đồ uống mà được coi giống như thành phần dinh dưỡng của các bữa ăn.



Các đồ uống chứa nhiều đường đặc biệt không tốt cho cơ thể, như coca cola, nước chanh hay các loại nước ngọt được chế biến từ ngành công nghiệp thực phẩm. Tuy nhiên các đồ uống này các bạn không nên cấm trẻ tuyệt đối. Thỉnh thoảng vào dịp sinh nhật, đi ăn nhà hàng, con bạn cũng nên được thưởng thức. Tuy nhiên, không được phép cho chúng uống thường xuyên.

Tương tự như khu vực màu xanh, các bạn sẽ tìm thấy các sản phẩn từ ngũ cốc như cơm, mì sợi, ngô và khoai tây. Đây là những nguồn thức ăn cung cấp cacbohydrat cơ bản cho cơ thể. Chúng là thành phần cơ bản, là "nền móng" trong chế độ dinh dưỡng dành cho trẻ. Thật may mắn là những loại thức ăn này không quá đắt.

"Tầng thứ nhất" của tháp là màu xanh. Ăn "quá nhiều" rau củ quả cũng không. Bạn có thể để các bé ăn thoải mái, không giới hạn. Tuy

nhiên phải đi kèm với điều kiện: Phải hạn chế tối đa khi kết hợp đường và mỡ trong lúc chế biến! Ngay cả hoa quả và rau cũng chứa rất nhiều thành phần cacbohydrat và đặc biệt nhiều nước, nhiều vitamin cùng chất khoáng.

Ngay cả khi con bạn không đặc biệt thích ăn hoa quả, rau củ thì bạn nên cho con ăn dưới nhiều hình thức khác nhau: ăn tươi trực tiếp, từ trong tủ lạnh, từ trong hộp, lọ, cốc hay để khô, ép thành nước. Hoa quả tươi là nguồn thức ăn thay thế tuyệt vời cho các loại đồ ăn vặt như bim bim, kẹo.

Khu vực màu vàng: Cho ăn theo khẩu phần, có giới hạn

Ở tầng thứ hai của tháp là khu vực màu vàng. Màu vàng có nghĩa là sự giới hạn, báo hiệu rằng chúng ta nên cẩn thận. Một bên là sữa, các sản phẩm từ sữa, bên kia là thịt cá, gia cầm và các loại hạt đậu, chúng dĩ nhiên đều là những thành phần dinh dưỡng quan trọng trong thực đơn dinh dưỡng hàng ngày. So với khu vực màu xanh, ở khu vực này chúng ta nên cho trẻ ăn với số lượng ít hơn và có giới hạn. Vì trong pho mát, thịt và xúc xích thường chứa nhiều chất béo. Các sản phẩm từ sữa giàu canxi. Trẻ em cũng đặc biệt thích uống sữa tách béo.

Khu vực màu đỏ: Phải lựa chọn kỹ càng và "khiêm tốn" nhất có thể

Tận trên đỉnh của tháp không còn mấy diện tích dành cho thực phẩm ở khu vực này. Màu đỏ nghĩa là dừng lại! Đồ béo, đồ ngọt nên hạn chế tối đa cho trẻ ăn. Tuy nhiên các bạn không cần phải hoàn toàn không sử dụng chúng. Khi chế biến món ăn cần tới chất béo, tốt nhất các bà nội trợ nên dùng dầu thực vật, hoặc có thể ăn các loại cá biển, đậu hạt thay thế. Tuy nhiên, chúng ta cũng nên ăn giới hạn, vì tất cả các đối tượng này đều chứa hàm lượng calo rất lớn.

Đồ ăn mà hoàn toàn không có đường cũng không được. Vị của món tráng miệng sẽ ra sao nếu không có đường? Một chiếc kem có kèm sữa, hay một thanh sô cô la ngon tuyệt thì sao? Các món tráng miệng đó dù thế nào cũng ít nhiều mang lại cảm giác hạnh phúc trong ăn uống của chúng ta. Vậy nên rất khó để từ bỏ chúng hoàn toàn! Thế nên bạn vẫn cho con bạn ăn, nhưng phải có giới hạn trong những dịp đặc biệt.

Vì chất béo và đường sẽ khiến các món ăn hấp dẫn hơn, nên nếu chúng ta chỉ sử dụng với một lượng nhỏ, phù hợp thì không có vấn đề gì cả. Chúng ta cứ thử hình dung một cốc nước chanh có một chút đường sẽ ngon hơn, hay những lúc chúng ta ngồi xem ti vi mà có vài miếng khoai tây sấy thì còn gì bằng.

Tháp dinh dưỡng "đèn giao thông" nên được áp dụng ngay từ khi trẻ còn nhỏ

Như vậy tháp dinh dưỡng "giao thông" đã hoàn thiện. Đến bây giờ hẳn các bạn vẫn còn nhớ những thông tin, kiến thức về các thành phần dinh dưỡng cơ bản như vitamin, khoáng chất, chất đạm, béo, cacbohydrat...? Nếu các bạn tuân theo đúng những quy tắc ăn uống trên và đặt lên bàn ăn của trẻ nhiều món ăn, các bạn hoàn toàn có thể tin tưởng rằng: Con bạn đã có một chế độ ăn uống đúng cách và đủ chất dinh dưỡng cần thiết, ngay cả khi trẻ chỉ dùng một đồ ăn trong số những món được đặt lên bàn.

Một hình thức bổ sung **vitamin** và **khoáng chất** khác cũng không cần thiết, nếu **chế độ ăn uống** hàng ngày đúng mực.

Về nguyên tắc, các chỉ dẫn về chế độ dinh dưỡng đúng cho mọi đối tượng, từ những đứa trẻ có thể ngồi vào bàn ăn cùng các thành viên trong gia đình. Tuy nhiên, để chuyển từ giai đoạn cai sữa sang giai đoạn ăn dặm, tiếp đó là tham gia vào các bữa ăn bình thường hay những chú ý riêng với đối tượng tuổi khác nhau, từ một đứa bé sơ sinh cho đến đứa trẻ đi học, các bạn sẽ có cơ hội tìm hiểu thêm ở Chương 3.

➧ **Cách vận dụng tháp dinh dưỡng**

Những gợi ý từ mô hình tháp dinh dưỡng hoàn toàn phù hợp và

thống nhất với những nguyên tắc đã được đưa ra ở phần trước: bạn sẽ quyết định cho con ăn gì. Bạn chuẩn bị cho trẻ một bữa ăn đa dạng, nhiều màu sắc dựa theo tháp dinh dưỡng: bạn cần chú ý giới hạn lượng đường, chất béo và lựa chọn loại chất béo phù hợp cho khẩu phần ăn của trẻ. Ngoài ra, trong bữa ăn của trẻ cần có nhiều các loại thực phẩm giàu carbonhydrat như lương thực (đặc biệt là ngũ cốc), rau và hoa quả.

Tiếp theo, có thể tự quyết định xem mình muốn ăn bao nhiêu trong những món bạn chuẩn bị. Thực đơn đa dạng giúp con dễ dàng quyết định.

Bạn cần giới hạn lượng đường và chất béo trong bữa ăn của trẻ: trẻ có thể ăn bao nhiêu tùy thích nhưng không được quá những gì bạn đã chuẩn bị trên bàn ăn. Khi đó, bạn sẽ đóng vai "người giữ cửa": bạn sẽ quyết định con được phép "nạp" bao nhiêu đường và chất béo, khi nào và thường xuyên như thế nào. Trẻ có thể được ăn thêm cơm, khoai tây, bánh mỳ, rau hoặc hoa quả nhưng không được ăn quá lượng đồ ngọt hay đồ béo như bánh pudding, sô cô la, bánh ngọt, khoai tây, thịt mỡ v.v... mà bạn đã chuẩn bị cho trẻ trong bữa ăn. Nếu khẩu phần ăn của trẻ hôm nay hay trong tuần này chứa nhiều chất béo và đường hơn mức bình thường, thì bạn cần phải điều chỉnh bằng cách không cho trẻ ăn đồ ngọt, đồ béo, hoặc cho ăn ít hơn trong thời gian tiếp theo. Trẻ có thể tự quyết định xem liệu mình có muốn ăn hay không và ăn bao nhiêu trong số đó. Nhóm thực phẩm được tô màu xanh lá cây trên tháp dinh dưỡng có thể làm dịu những cơn đói "phát sinh" của trẻ.

Bố của cô bé Clara 4 tuổi bày tỏ: "Khi tôi để cho Clara tự quyết định sẽ lựa chọn gì trong khẩu phần, thì bữa sáng nào con bé cũng chỉ chọn bánh chấm sô cô la Nutella mà thôi."

Bố Clara đã thực hiện sai nguyên tắc: bánh chấm sô cô la rất được trẻ ưa thích. Thực sự không có gì là sai, khi chúng ta đưa loại mứt này vào khẩu phần ăn của trẻ. Nhưng liệu có nhất thiết phải ăn hàng ngày không? Bố Clara có thể hoàn toàn quyết định sẽ cho con ăn mứt thường xuyên như thế nào. Và Clara sẽ ra sao, nếu như trong thực đơn không có món mứt ngọt ưa thích ấy? Có thể Clara sẽ than vãn. Nhưng nếu việc than thở không giúp ích được gì cho cô bé, thì sau một thời gian bé sẽ từ bỏ việc nhõng nhẽo. Có thể Clara muốn "thử"

bố mình khi bỏ hẳn bữa ăn sáng. Nếu ông bố chấp nhận việc đó và chờ Clara cho tới bữa ăn tiếp theo, vấn đề này sẽ được giải quyết. Vậy khi Clara thực sự không hề thích xúc xích, phô mai, mứt hoặc một vài món khác trong bữa sáng thì sẽ ra sao? Không vấn đề gì cả: cô bé vẫn luôn có bánh mỳ hàng ngày và ăn bao nhiêu tùy ý.

§ TỔNG KẾT

⇒ **Bạn hãy tin tưởng con!**

Từ khi sinh ra, trẻ đã có khả năng lựa chọn lượng thức ăn nạp vào cơ thể khi được cho ăn uống đúng cách và không chứa quá nhiều đường và chất béo.

⇒ **Hình dáng cơ thể chỉ ảnh hưởng một phần từ dinh dưỡng**

Con bạn trở nên béo hay gầy, cao hay thấp phụ thuộc phần lớn vào yếu tố di truyền.

⇒ **Vận động**

Khi khỏe mạnh và năng động, trẻ sẽ ăn đúng lượng thức ăn theo nhu cầu của mình, bất kể việc trẻ béo, gầy hay bình thường.

⇒ **Sự đa dạng đóng vai trò quan trọng**

Chỉ có ít các nguyên tắc giúp bạn tổ chức bữa ăn tối ưu về dinh dưỡng cho trẻ. Bạn hãy cung cấp cho trẻ mọi thứ. Khẩu phần của trẻ càng đa dạng, phong phú bao nhiêu sẽ càng tốt bấy nhiêu.

⇒ **Cách kết hợp tạo nên bữa ăn**

Khẩu phần ăn của trẻ nên chứa nhiều Cacbohydrat (nhưng không quá nhiều đường) và không chứa nhiều chất béo. Bạn hãy sử dụng những thực phẩm từ ngũ cốc nguyên chất và ưu tiên lựa chọn các loại chất béo thực vật. Tháp dinh dưỡng có thể giúp bạn trong việc lựa chọn thực

phẩm phù hợp.

2. Áp lực trong bữa ăn là do đâu?

Trong chương này, bạn sẽ biết:

- Điều gì sẽ xảy ra nếu bố mẹ can thiệp quá nhiều?
- Việc bố mẹ muốn quyết định con phải ăn bao nhiêu sẽ chẳng mang lại kết quả tốt đẹp gì.
- Ngược lại, điều gì sẽ xảy ra nếu bố mẹ không mấy quan tâm: Cũng sẽ không tốt nếu bạn để con tự quyết định những gì sẽ được đặt trên bàn ăn và cách ăn uống khi ngồi trên bàn.

⇢ Khi bố mẹ **can thiệp** quá nhiều

Các bạn sẽ là người quyết định cái gì sẽ được đặt trên bàn ăn. Điều này đã được giải thích rất cụ thể ở chương đầu tiên. Tuy nhiên, việc con bạn có ăn hay không, hay chúng muốn ăn bao nhiêu lại do chính chúng quyết định. Còn nếu các bạn can thiệp vào quyền tự quyết định của chúng nghĩa là các bạn đã vi phạm nguyên tắc mà chúng tôi đã đề cập, các bạn đã phạm quy. Giữa cha mẹ và con cái rất dễ xảy ra những bất đồng không mấy dễ chịu trong vấn đề ăn uống. Và điều đó dẫn đến căng thẳng giữa hai bên: bố mẹ và con cái. Vấn đề không còn là "no" hay "đói" mà là câu hỏi "Ai sẽ là người chiến thắng?". Bố mẹ nói với con rằng: "Con không thể tự quyết định chuyện đó". Bạn đã không dám để con mình tự tạo ra những nguyên tắc tối thiểu và đơn giản. Như vậy, con bạn sẽ không học được cách tin tưởng vào chính bản thân mình. Nó sẽ không thể học được cách lắng nghe cơ thể chúng cần gì. Nếu mọi chuyện không suôn sẻ, chúng dễ có biểu hiện: "Hình như có cái gì đó không ổn với cơ thể." Và thế là chúng không thể nào biết cách tự yêu bản thân mình, cơ thể mình. Khi bố mẹ phạm quy cũng đồng nghĩa với việc có thể xảy ra một vài trường hợp sau: Bố mẹ khiến con phải ăn nhiều hơn mức chúng tự muốn ăn. Các bạn nói: "Con phải ăn, vì con quá gầy". Thỉnh thoảng có cha mẹ cũng nói: "Con không được phép ăn nhiều vì con quá béo."

"Con không được phép ăn quá nhiều!"

CÁC BẠN HÃY THỬ MỘT LẦN TƯỞNG TƯỢNG CÂU CHUYỆN SAU ĐÂY: Một người mẹ từ chối yêu cầu của cô con gái 6 tuổi khi cô bé muốn ăn mì sợi, ăn thêm một lát bánh mì hay quả táo với những lời như: "Con không được ăn nữa, con quá béo". Cô bé đã bị tổn thương và luôn cảm thấy áp lực. Ăn uống không có nghĩa là cả ngày lúc nào cũng phải có cái gì đó vào bụng. Tuy nhiên, trong những bữa ăn chính, trẻ có thể ăn bao nhiêu tùy thích dựa theo sơ đồ tháp dinh dưỡng, khoảng "màu xanh".

Sẽ là sai lầm nghiêm trọng nếu bố mẹ giữ lại đồ ăn của trẻ, lấy đĩa

đồ ăn mang đi chỗ khác vì sợ rằng không biết lúc nào trẻ có thể ngừng ăn khi ở một mình. Đối với những trẻ mới sinh hoặc lớn hơn một vài tuổi rất ít khi xảy ra tình trạng như vậy. Thật may, hiếm có bố mẹ nào sợ con ăn nhiều. Trong những trường hợp đặc biệt này, bố mẹ buộc phải lo lắng rất nhiều tới sức khỏe của trẻ.

➧ Bỏ qua đồ ngọt và bữa ăn dặm của trẻ

Câu chuyện dưới đây xoay quanh chủ đề nhiều bố mẹ không cho con ăn quà vặt giữa các bữa ăn chính.

> *Khi Melanie 4 tuổi, hai mẹ con đã phải tới phòng khám xin tư vấn. Trong các bữa ăn cùng gia đình, cô bé ăn rất ít và thường phụng phịu. Trước mỗi bữa ăn, cô bé đều đòi ăn đồ ngọt. Dường như cả ngày Melanie chỉ nghĩ đến chuyện ăn uống. Mẹ đã cố gắng nói chuyện với cô bé. Ban đầu, mẹ cô thường nhân nhượng, nhưng đến cô bé đã quá cân và không thể mặc vừa quần nữa, bà phải chú ý đến vấn đề này. Bà rất sốc và cố gắng thử nghiêm khắc bằng cách không mua bánh kẹo mỗi lần đi chợ. Vậy là khoảng thời gian chờ đến bữa ăn chính, Melanie không có gì cho vào bụng nữa. Nhưng rồi chuyện gì đã xảy ra? Người mẹ đã không thể tin nổi. Khi bắt quả tang Melanie đã lấy một gói bánh quy giấu vào áo len lúc hai mẹ con đi mua hàng trong siêu thị. Melanie đã ăn cắp khi mới có 4 tuổi!*

Làm sao điều đó lại có thể xảy ra? Mẹ Melanie đã cư xử với cô bé quá nghiêm khắc! Thực sự thì bà đã "hãm" việc ăn uống của con mình và vô tình tạo áp lực cho cô bé. Melanie chỉ được ăn vào đúng một thời điểm nhất định buổi sáng, trưa, chiều tối và không bao giờ được ăn thêm bất cứ món đồ ngọt nào nữa. Điều đó vượt quá sức chịu đựng của Melanie. Melanie thực sự không còn nghĩ được chuyện gì khác ngoài việc ăn uống. Cô bé bắt buộc phải tự tìm mọi cách để có thứ gì đó cho vào bụng. Và cuối cùng thì sự việc đáng tiếc ở siêu thị xảy ra.

Nhượng bộ và cho Melanie ăn đồ ngọt không có giới hạn có thể không phải là giải pháp tốt. Cuối cùng, sau nhiều thảo luận, chúng tôi tìm thấy một phương án rất hiệu nghiệm: Mỗi buổi trưa, cô bé luôn có một chút đồ ăn ngọt cho bữa tráng miệng. Phải đảm bảo rằng Melanie sẽ nhận được phần tráng miệng dù cô bé có ăn hết bữa chính

của mình hay không. Thỉnh thoảng vào buổi chiều cô bé nên được ăn thêm bánh ngọt và sẽ không còn món tráng miệng nữa. Như vậy, mẹ cô bé có thể ứng phó được với nhu cầu thèm ngọt mà vẫn theo dõi được con mình.

Chúng tôi còn thảo luận thêm về chuyện Melanie rất thích ăn quýt. Mẹ cô bé nên mua cho cô bé ăn bao nhiêu quýt tùy ý. Mẹ Melanie đã làm như vậy. Ngày đầu tiên, Melanie ăn 18 quả, có lúc cô bé ăn 10 quả liền! Điều này đối với cô bé không quá quan trọng, vì cô bé lại được phép nhét đầy bụng mà không ai phàn nàn hay nói rằng: "Con không được ăn nữa! Ăn nhiều thế không tốt! Quần áo con quá chật rồi!". Mẹ Melanie đã hiểu ra điều này và để con được phép ăn các món ăn yêu thích nhiều hay ít là tùy con. Bà không hạn chế con ăn hoa quả. Sau tuần đầu tiên, bà mua ít quýt hơn. Melanie cũng đồng ý với điều đó. Một ngày bốn quả cũng được và cô bé ăn quýt vào các bữa ăn thêm trong ngày. Vậy là việc chiến đấu với chủ đề ăn uống của Melanie đã thành công.

Mẹ Melanie luôn ở trong hai trạng thái: mềm dẻo và nghiêm khắc tuyệt đối. Câu chuyện về Melanie đã chỉ cho chúng ta thấy: Hạn chế và cấm ăn đồ ngọt có thể gây ra sức ép và hậu quả nghiêm trọng. Chúng ta hoàn toàn có thể tìm ra một phương án giải quyết êm thấm giữa hai mẹ con.

➧ Cấm đoán bằng bạo lực

Một người phụ nữ trẻ đã kể cho tôi nghe câu chuyện khác. Cô ấy không những bị cấm ăn đồ ngọt mà trong các bữa ăn, khẩu phần của cô cũng bị giới hạn, kiểm soát.

> *Sara, hiện nay 24 tuổi vẫn còn nhớ: Cha cô quá bận rộn với công việc nên có rất ít thời gian chăm sóc cô. Tuy vậy, ông lại muốn con gái mình có vóc dáng thon thả, mảnh dẻ. Ông nghiêm khắc đến nỗi vào mỗi buổi trưa, Sara chỉ được phép ăn một suất, không được ăn thêm gì nữa. Và cô bé cũng không được phép ăn đồ ngọt. Thậm chí, cô bé cũng không được phép đến gần tủ lạnh. Nếu ông ấy bắt gặp thấy cô bé tới gần tủ lạnh, ngay lập tức phòng bếp sẽ bị khóa. Cô bé luôn luôn phải nghe những câu nói như: "Con sẽ bị béo phì cho mà xem!".*

Sara vẫn còn nhớ chính xác cảm giác của mình về sự nghiêm khắc thái quá của bố. Cô cảm thấy vô cùng khủng khiếp và chán nản. Cô chỉ nhận được rất ít tiền tiêu vặt để có thể thi thoảng tự mua cho mình chút ít kẹo bánh. Đột nhiên có lần cô nhận được 300 mark để chi tiêu. Sau hai tuần, số tiền còn lại chẳng đáng bao nhiêu. Sara đã dùng tiền để mua bánh kẹo và ăn một mình hết tất cả đống đồ ngọt đó.

Câu chuyện của Sara rất đáng buồn. Nó phản ánh mối quan hệ giữa cha và con gái: Người cha không tin tưởng con gái của mình, cũng không coi trọng nhu cầu của cô và dẫn đến áp lực cũng như sự buồn nản cho Sara. Ông làm điều đó bằng cách giấu tất cả đồ ăn đi. Áp lực càng tồi tệ thì Sara càng nghĩ nhiều hơn tới việc ăn và ăn. Và cho tới ngày nay, cô vẫn phải đấu tranh với hậu quả là: Ngay khi cô chuyển ra ngoài ở - việc cô đã muốn làm càng sớm càng tốt - cô đã tăng cân một cách nhanh chóng. Đến bây giờ, Sara luôn cảm thấy rất khó có thể ngừng việc ăn dù đã no.

Liều thuốc độc cho sự tự tin

Ngay cả khi các bạn không bao giờ đối xử với con mình tàn nhẫn, khóa cửa không cho con vào bếp hay từ chối các đồ ăn bổ sung của trẻ thì việc cố gắng can thiệp vào chuyện ăn uống của con, hay cố gây sức ép cho con cũng rất nghiêm trọng. Các bạn hầu như không thể nào biết được con mình ăn bao nhiêu là đủ. Các bạn sẽ cảm thấy bực mình nếu con ăn kem hay ăn bánh ngọt. Bạn là người đầu tiên nói ra câu: “con không nên ăn nữa, vì con sẽ bị béo phì đấy”. Nó quanh quẩn trong đầu bạn một lúc, sau đó “trôi tuột ra bên ngoài”. Nhưng câu nói đó cũng đủ để giết chết sự tự tin của trẻ.

Các bạn hoàn toàn có thể đặt mình vào vị trí của con bằng cách hãy thử tưởng tượng rằng gia đình bạn có khách đến chơi. Và bạn chuẩn bị món tráng miệng yêu thích để mời khách. Bạn muốn thưởng thức lần thứ hai thì đột nhiên chồng bạn giữ tay bạn và nói: “Thế có lẽ là đủ rồi, em vẫn còn muốn béo hơn nữa sao?”. Các bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bị tổn thương và chán nản ư? Quá tức giận và muốn ly dị ư? Con bạn cũng có cảm giác y như vậy nếu như nghe được câu nói tương tự từ bạn. Nó sẽ không thể ly dị với bạn nhưng nó có thể tỏ thái độ hằn học và sẽ chứng tỏ cho bạn thấy nó mạnh hơn bạn bằng cách tiếp tục cuộc chiến và ăn nhiều hơn nữa!

➧ **Chế độ ăn kiêng được tư vấn kỹ lưỡng**

Một chế độ ăn kiêng do bạn hay ai đó vạch sẵn cho con bạn sẽ mang lại kết quả như mong muốn? Hoàn toàn không! Nếu bạn muốn bắt con bạn giảm cân theo một chế độ ăn kiêng có sẵn thì bạn suốt ngày sẽ phải mang theo tấm biển có ghi dòng chữ: "Con không được phép ăn vì con quá béo". Một chế độ ăn kiêng không mang lại kết quả gì ngoài áp lực đè nặng lên tư tưởng của con. Một người trưởng thành có thể tự quyết định liệu anh ta có muốn ăn kiêng hay không. Nhưng suy cho cùng, ngay cả đối với người lớn, việc ăn kiêng cũng rất khó khăn, lúc đầu bạn sẽ giảm cân nhưng sau đó bạn lại dễ dàng tăng cân như bình thường nếu không tuân thủ các chế độ ăn kiêng nữa. Chỉ có những người có động lực ăn kiêng thường xuyên, luôn nghiêm khắc với bản thân về chuyện ăn uống thì mới có hy vọng giảm cân lâu dài. Nhưng rất ít người làm được việc này. Lên thực đơn ăn kiêng, ngăn cản mọi mong muốn của con sẽ gây ra một sức ép vô cùng lớn. Điều này sẽ không hề có tác dụng, vì trẻ em không hề có động lực tăng hay giảm cân. Có khi nó lại phản tác dụng: Đứa trẻ sẽ càng để ý hơn tới việc ăn uống. Chúng sẽ tận dụng mọi cơ hội để có thể "lấp đầy" cái bụng của mình. Như vậy, nó sẽ không học được sự tự chủ và sẽ cảm thấy mình chưa được đối xử tốt.

Đặt đứa trẻ trước quyết định "Con có muốn ăn kiêng không?" là hết sức vô lý! Câu hỏi đó tự nó đã đưa ra hai thông điệp mà bọn trẻ có thể hiểu được:

- "Con không nên ăn nữa vì con quá béo."
- "Con sẽ thấy có lỗi nếu con quá béo. Nếu con thực sự muốn thì con có thể gầy hơn."

Câu nói: "Con không được ăn vì con sẽ béo" một lần nữa chỉ là áp lực và nó khiến mọi việc trở nên tồi tệ hơn!

Hãy giúp trẻ bằng cách nói với con: "**Mẹ yêu con** dù con có thế nào đi chăng

nữa!”

- **Tuân theo quy tắc có tính chất trò chơi thay vì tạo ra sức ép**

Liệu trẻ có thực sự béo phì hay bạn chỉ đang lo lắng thái quá về vấn đề vóc dáng của con: Các bạn có thể giúp con mà không sợ làm chúng nhụt chí hay kìm hãm sự tự do của chúng. Tốt nhất là các bạn nên chú trọng tới các hoạt động thể chất của con. Khuyến khích chúng vui chơi bên ngoài công viên, sân chơi của trẻ em, đạp xe đi dạo hay tham gia câu lạc bộ thể thao hoặc chơi bóng cùng bạn. Liên tục khuyến khích và hỗ trợ con càng hoạt động nhiều càng tốt.

Bạn cũng có thể hỗ trợ và giúp đỡ con theo cách sau:

Hãy mang về nhà bánh kẹo (kể cả đồ uống có đường) và các món ăn có chất béo với số lượng hạn chế và để tất cả lên bàn. Việc dự trữ đồ ngọt và các loại bim bim trong nhà là không nên. Những thứ đó chỉ nên mua vào những dịp nhất định mà thôi.

Các bạn cũng không bao giờ được phép phân biệt giữa một đứa trẻ béo với các thành viên khác trong gia đình. Sơ đồ tháp dinh dưỡng đúng cho tất cả mọi người. Các bạn cứ để cho trẻ tự quyết định chúng ăn bánh mì, khoai tây, cơm, mì gạo, rau củ quả bao nhiêu tùy thích. Điều quan trọng không kém là trẻ sẽ tự quyết định chúng được phép ăn bao nhiêu, ngay cả khi các bạn thấy có vẻ như chúng đang ăn hơi nhiều.

Các bạn sẽ là người quyết định thời gian ăn bữa chính, bữa phụ và những quy tắc ăn uống khi ngồi vào bàn ăn.

Nhận biết vấn đề

Trong trường hợp con bạn tăng cân nhanh trong một thời gian ngắn, rất có thể có một vấn đề khác nào đó. Việc tìm ra nguyên do là rất quan trọng. Bạn có thể giúp con tìm ra hướng giải quyết vấn đề. Nếu bạn không giải quyết được thì hãy tìm đến những chuyên gia hỗ trợ đặc biệt.

Mang lại sự tự tin

Như vậy thôi đã là quá đủ. Các bạn cũng không thể và không được phép can thiệp nhiều hơn. Tác động của bạn tới vóc dáng của con cái là có giới hạn. Tuy nhiên, các bạn lại có ảnh hưởng rất lớn tới việc trẻ cảm nhận được cơ thể mình như thế nào và tin những gì cơ thể mách bảo trong lúc ăn uống. Nếu con bạn thực sự thừa cân, những thông tin trong Chương 4 sẽ giúp các bạn rất nhiều.

“Con phải ăn nhiều hơn nữa!”

TẠI MỘT CUỘC KHẢO SÁT mà chúng tôi đã thực hiện, có khoảng 20% các bậc cha mẹ có con trong độ tuổi từ 1 tới 5 cho rằng: “Con tôi ăn rất ít”. Ngay cả bạn cũng thấy con mình quá “gầy”, vì thế, các bạn sẽ lại cố gắng ép con ăn nhiều hơn nữa! Nhưng làm sao các bạn có thể làm việc đó mà không tạo ra sức ép cho con mình? Câu trả lời là không thể! Con bạn sẽ phải được phép tự quyết định ăn bao nhiêu, nhiều hay ít là do chúng quyết định.

➧ Ép con ăn

Ép con ăn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Bác sĩ Morgenroth đã báo cáo về một trường hợp xuất hiện ở phòng khám nhi như sau:

> *"Nghiêm trọng nhất là những gì tôi tận mắt chứng kiến ở trong phòng khám của mình. Chuyện xảy ra với một bé gái 6 tháng tuổi. Mẹ bé không thể chịu đựng được việc con của mình không muốn ăn bất cứ thứ gì từ chiếc thìa nhỏ đưa tới miệng con bé. Con bé luôn giãy giụa, từ chối mọi đồ ăn. Một ngày kia, người mẹ mất hết kiên nhẫn và không kiểm soát được hành động của mình nữa, bà cố đưa thìa vào tận sâu trong cổ họng bé. Khi bà mẹ đưa bé tới phòng khám, tôi hoàn toàn chết đứng khi thấy cuống hầu bé đã bị dập nát. Con bé ngay lập tức được đưa tới bệnh viện, bởi vì nó không thể nuốt được nữa.”*

Ép con ăn không nhất thiết phải nghiêm trọng như trường hợp trên, nhưng khi cho trẻ ăn mà không theo ý muốn của chúng tức là bạn đang ép buộc chúng.

Tôi còn nghe có bậc phụ huynh kể rằng họ cho con ăn trong bồn tắm, bởi con họ luôn phản kháng và nhổ ra tất cả những gì cho vào miệng. Một số gia đình còn nhét bình sữa vào tận miệng trẻ. Mẹ bé Anke (Chương 1) cũng đã làm vậy. Mặc dù Anke khóc thét và giãy giụa, cố gắng muốn quay đầu đi chỗ khác nhưng cái bình sữa vẫn ở kề miệng bé đến khi bình hết thì thôi.

Một số trường hợp khác, mẹ còn giữ chặt đầu của bé để cho bé không thể quay đi chỗ khác được. Hoặc họ bóp hai má để buộc bé mở miệng ra. Hoặc họ chờ đến khi bé khóc thét và đút thức ăn vào miệng. Hoặc họ nhét thìa vào cuống họng trẻ. Nếu chiếc thìa ăn chạm được tới cuống lưỡi thì trẻ không thể đẩy thức ăn ra ngoài miệng được. Cái "kỹ thuật" thô bạo đó cách đây một thế hệ vẫn phổ biến. Đến đầu những năm 70, trẻ không được cho bú mẹ trực tiếp. Những đứa trẻ mới được 3 hay 4 tuần tuổi đã bị đút cho ăn bằng thìa. Những chiếc thìa bắt buộc phải được đưa vào tận đầu ống thực quản một cách thuận tiện nhất, nếu không trẻ sẽ lại nhổ hết mọi thứ ra. Và việc này kéo dài ít nhất trong 4 tháng đầu. Ngày nay, ai cũng hiểu rằng việc cho ăn bằng thìa như vậy là hoàn toàn phản khoa học!

Tuy nhiên, việc đút ăn vẫn xảy ra ở những trẻ lớn hơn một chút hay những trẻ đã đi học. Các bậc cha mẹ hoàn toàn không hiểu biết, cũng như không thể nói với con mình về vấn đề này. Nếu một đứa trẻ có thể tự làm được mọi thứ từ khi còn nhỏ thì hầu như chúng sẽ không bao giờ quên chuyện đó khi lớn lên. Người mẹ của một bé trai 2 tuổi kể rằng: Khi còn nhỏ, tôi luôn bị bầm tím chân tay nếu không thể tự ăn hết khẩu phần ăn của mình. Các bạn có ngạc nhiên khi ngày hôm nay chính bà mẹ trẻ đó và con mình gặp khó khăn trong chuyện ăn uống hay không? Ngay cả cái cách ép buộc "vô hại" ngày nay cũng còn vẫn rất phổ biến. Bé phải vét sạch đĩa nếu muốn đứng dậy, dù có khóc lóc cũng vô ích. Ai trong chúng ta nếu khi còn nhỏ từng bị ép buộc phải ăn những thứ không thích thì thường để lại hậu quả cho tới tận ngày nay. Sau nhiều năm, chúng ta vẫn còn cảm thấy buồn nôn khi gặp phải những món ăn tương tự. Ép con ăn là hành động thiếu hiểu biết của nhiều bậc cha mẹ. Việc làm này sẽ không bao giờ giúp ích được gì mà còn gây ra rất nhiều hậu quả không tốt về sau. Trong trường hợp cần thiết, bạn có thể tới gặp bác sĩ nhi khoa. Bạn cần sự giúp đỡ và hỗ trợ từ các bác sĩ và chuyên gia.

➧ "Mẹ không yêu con!"

Ép con ăn còn là điều gì đó hơn cả sự ép buộc. Ví dụ sau đây sẽ giúp các bạn có thể hình dung điều này tốt hơn.

Món bánh ga-tô phết bơ và kem của mẹ chồng

Các bạn hãy tưởng tượng, bạn được mời tới nhà mẹ chồng. Bà đã

chuẩn bị và làm rất nhiều thứ - một chiếc bánh kem rất lớn đặt trên bàn ăn. Bạn rất ghét bánh kem nhưng bạn lại không muốn làm mẹ chồng thất vọng. Bạn hiểu rằng sẽ là một sự xúc phạm riêng tư nếu bạn không ăn một miếng nào. Có thể bà sẽ nghĩ rằng: "Cô ta không ăn chiếc bánh mà ta đã mất công chuẩn bị cho riêng nó. Cô ta không thích ta chăng?". Bạn thấy điều này thật vô lý nhưng bạn rất hiểu mẹ chồng mình. Vậy là bạn đồng ý và dũng cảm ăn một miếng nhỏ. Với niềm mong chờ rất lớn trên khuôn mặt mẹ chồng, bà hỏi: "Nó ngon chứ con?". Và rồi lại tiếp tục đặt một miếng bánh thứ hai vào đĩa của bạn. Bạn có thấy bị áp lực trong trường hợp này không? Lúc đó bạn muốn làm gì nhất? Bạn có muốn tiếp tục vui vẻ nhận lời tới nhà mẹ chồng chơi vào lần sau không?

Tình yêu không đi qua dạ dày

Không ít phụ huynh đặt ra phép tắc ăn uống giống nhau trong ngày. Ví dụ như mẹ của bé Olga 2 tuổi. Trong một cuộc trò chuyện, bà hiểu chuyện gì đã xảy ra giữa bà và con gái mình:

> *Mẹ Olga đã nấu thêm cho cô bé một chút đồ ăn. Bà đặt lên bàn ăn cho Olga và chăm chú nhìn con với vẻ mặt đầy mong chờ. Nếu Olga từ chối món ăn, người mẹ sẽ cảm thấy bị tổn thương. Cuối cùng, bà mẹ cũng nói một câu: "Mẹ đã nấu cho con với tất cả tình yêu thương. Con không nhận tình yêu thương của mẹ, con không yêu mẹ ư? Điều đó thật khủng khiếp!"*

Olga đã cảm nhận được hai điều: Sự mong chờ có phần hơi quá của mẹ và sự thất vọng khi cô bé không ăn gì hoặc ăn rất ít.

Chắc hẳn bạn cũng sẽ hiểu được cảm giác của Olga thế nào, cũng giống như khi bạn ở với mẹ chồng vậy. Nhưng Olga gặp khó khăn hơn một chút ở việc: Khi bản thân bé không muốn ăn thì bé sẽ bị mẹ ép cho ăn. Việc này chưa chắc mẹ chồng sẽ làm cho bạn. Còn Olga hàng ngày luôn phải chịu áp lực này từ mẹ mình, trong khi bạn chỉ thi thoảng mới phải ăn cùng mẹ chồng mà thôi.

Cũng có những lúc Olga tỏ ra khá ngoan ngoãn và ăn hết đồ ăn một cách ngon lành. Khi đó, mẹ cô bé rất vui và hết sức khen ngợi cô bé. Nhưng chủ yếu Olga vẫn "không ngoan". Cô bé thường không thích ăn và có những biểu hiện rất rõ rệt như: nghịch đồ ăn, mè nheo,

hò hét, đòi trèo ra khỏi ghế ăn và chạy loanh quanh. Khi mẹ đút cho ăn thì cô bé lắc đầu nguầy nguậy, rồi hất tung cả thìa. Những lúc như thế, mẹ cô bé rất thất vọng, không còn giữ được bình tĩnh và bắt đầu chửi bới, không thì mẹ cũng mặc kệ cho Olga chạy quanh nhà trong khi ăn.

Mẹ Olga đã không nhận ra rằng bà đã tạo áp lực cho con gái trong suốt một thời gian dài. Nếu cô bé ăn ngoan thì có nghĩa là "Con rất đáng yêu", "Con yêu mẹ"; ngược lại nếu cô bé không chịu ăn thì có nghĩa là "Con hư lắm", "Con không yêu mẹ". Olga dần cảm nhận được điều này. Nó khiến cô bé trở nên hoang mang. Khi đói thì sẽ ra sao, còn khi no thì sẽ thế nào? Không có gì bất ngờ khi Olga không hề tỏ ra hứng thú với các bữa ăn. Và cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi cô bé đảo ngược tình thế, bé "phạt" lại mẹ bằng cách chối không chịu ăn gì cả. Mặc dù vậy, Olga vẫn tăng cân. Hệ tiêu hóa bẩm sinh của cô bé vẫn hoạt động tốt như thể cô bé vẫn ăn uống đầy đủ. Chính vì áp lực không cần thiết này mà mối quan hệ giữa mẹ và bé bị ảnh hưởng, hầu như bữa ăn nào cả hai cũng đều cảm thấy rất căng thẳng. Và vì người mẹ không thể tập trung làm được gì khác ngoài việc nghĩ đến các bữa ăn nên cô ấy suốt ngày cảm thấy áp lực.

Mẹ Olga cần phải hiểu rằng tình yêu dành cho con gái không đi qua dạ dày. Bà cũng phải nhận thức được rằng việc Olga thường xuyên ăn rất ít và thỉnh thoảng còn không ăn gì không khiến bà trở thành một người mẹ tồi. Mẹ Olga cần biết rằng Olga hoàn toàn có thể tự điều tiết lượng thức ăn mà cô bé hấp thụ.

Dù có bị mẹ thúc ép, Olga cũng không ăn thêm miếng nào. Cũng có khả năng là Olga thực sự không muốn ăn thêm nữa, kể cả khi không bị ép. Cô bé cũng không cần thiết phải ăn thêm, vì thể trạng cô bé hoàn toàn bình thường. Chắc chắn rằng mẹ và bé có thể tạo ra nhiều niềm vui hơn khi ăn, thay vì những áp lực và căng thẳng.

➧ Châm ngôn cho phòng bếp

Về mặt lý thuyết, mẹ Olga hiểu rất rõ điều này. Nhưng bà vẫn chưa thành công trong việc thực hiện đúng cách. Sự hiểu lầm này cũng đã ăn sâu vào tiềm thức, như những "bóng ma" từ thời thơ ấu cứ lởn vởn trong đầu cô ấy. Chính vì thế, chúng tôi đã nghĩ ra một vài câu châm ngôn, để cô có thể treo chúng trong nhà bếp và có thể chúng sẽ

giúp cô xua đuổi bớt những con ma lởn vởn trong đầu:

- "Khi con khỏe mạnh và vui vẻ, dù con ăn nhiều hay ít thì cũng không sao cả."
- "Dù con gầy hay béo, mẹ cũng vẫn yêu con."
- "Mẹ tin là con sẽ tự ăn những gì con cần."
- "Mẹ luôn yêu con dù con ăn nhiều hay ít."
- "Con không thích gì thì đừng ăn!"

Ngoài ra còn có thêm một cách cũng rất hữu ích cho mẹ Olga. Bà thường nấu thừa đồ ăn của con gái mà lại không ăn cùng cô bé với lý do là: "Chỉ cần nhìn đồ ăn thôi là tôi cũng tăng cân rồi". Khi đến bữa ăn, cô chỉ ngồi theo dõi con gái mình ăn từng miếng một. Bạn hãy thử đặt mình vào vị trí của Olga, bạn sẽ thấy chỉ riêng việc mẹ cứ nhìn chăm chăm mình thôi cũng đủ khiến bạn cảm thấy áp lực rồi. Sau một vài buổi nói chuyện với chúng tôi, mẹ Olga đã đồng ý ăn một chút cùng con gái mình trong bữa ăn. Cô tập trung vào bữa ăn của mình hơn và bớt chú ý vào bữa ăn của con gái. Đối với những độc giả cũng gặp phải khó khăn như mẹ Olga - cảm thấy khó chịu với từng phần ăn nhỏ của con mình, chúng tôi đã chuẩn bị cho các bạn một số câu châm ngôn trong phòng bếp, các bạn có thể cắt chúng ra và dán lên tường bếp nhà mình. Những câu châm ngôn này đặc biệt hữu ích khi con bạn có thể tự đọc và học thuộc lòng những câu châm ngôn này để thỉnh thoảng con cũng có thể nhắc nhở bạn.

➧ "Không ăn rau thì cũng không được ăn món tráng miệng!"

"Con phải ăn hết rau đã, nếu không sẽ không được ăn món tráng miệng đâu!". Câu nói này rất được các bậc cha mẹ ưa dùng. Khi bé ăn "nhiều" hay ăn một cách "ngon lành", bé sẽ được thưởng đồ ngọt tráng miệng. Nhưng khi bé ăn không "ngon lành" thì sẽ không có bữa tráng miệng nào hết (hay sau khi khóc lóc mè nheo một lúc lâu cũng vậy). Nhiều phụ huynh đã làm như vậy và tôi cũng phải thừa nhận rằng trước đây tôi cũng thỉnh thoảng dùng cách này với hai đứa con đầu lòng của mình. Trong khi đó, tôi biết rõ rằng việc này không hề

tốt chút nào. Vì sao lại như vậy?

Một cuộc nghiên cứu về vấn đề này đã được thực hiện bằng cách chia một số trẻ mầm non ra thành hai nhóm. Một nhóm được thưởng khi chúng thử ăn một món mới nào đó, nhóm còn lại thì không. Vậy những đứa trẻ "được thưởng" ấy rốt cuộc có tự muốn ăn món ăn đó thường xuyên hơn không? Câu trả lời là không. Chúng cũng không muốn biết thêm gì về món ăn này nữa. Phần thưởng này sẽ không còn tác dụng như một động lực, mà nó chỉ được coi như một món ăn mới. Bữa ăn với phần thưởng là món tráng miệng chính là áp lực và có tác dụng ngược lại so với những gì ta mong đợi. Nhiều bậc cha mẹ không tin chúng tôi về điều này.

Lô-gíc kì lạ

Với câu chuyện của Daniel, có thể chúng ta sẽ thấy vấn đề rõ ràng hơn. Mẹ cậu bé đã nghĩ ra một chiêu đặc biệt như thế này:

> *Theo mẹ cậu bé, Daniel - gần 3 tuổi - là một đứa trẻ lười ăn. Mặc dù cậu bé có thể tự ăn tốt, nhưng vẫn luôn được mẹ bón cho ăn. Cậu bé này không thích ăn rau nhưng lại rất thích đồ ngọt, nhất là sô cô la. Khi mẹ cho ăn rau, cậu bé thường ngậm chặt miệng và nhất định không ăn. Mẹ của Daniel tự biết phải xử lý thế nào. Cô lấy một thanh sô cô la từ trong tủ và nói với Daniel: "Nhìn này, con yêu, con sẽ có thanh sô cô la này nếu con ăn hết sạch đĩa, nếu không mẹ sẽ đem sang nhà hàng xóm và cho bạn Mirjam." Đương nhiên Daniel không muốn điều này. Và thế là cậu bé chịu mở miệng nuốt một vài thìa rau.*

Thứ lô-gíc kì cục gì đây! Mirjam - cô bé 2 tuổi con nhà hàng xóm - thực sự chẳng có chút liên quan nào đến khẩu phần rau của Daniel. Đây đơn thuần chỉ là một chiêu ép buộc của mẹ. Ban đầu việc này có tác dụng vì Daniel cũng ăn được một chút rau. Nhưng cậu bé sẽ cảm thấy ra sao? Với vẻ khinh thường, cậu bé sẽ chỉ nuốt tạm món rau để dành được thanh sô cô la không thì Mirjam sẽ "lấy mất". Cậu bé nghĩ rằng: "Giờ mình phải ăn cái món rau chết tiệt này để giành được thanh sô cô la. Mẹ thật là đáng ghét! Mình ghét ăn rau!" Cậu bé sẽ trở nên cáu kỉnh với mẹ. Vậy mẹ bé có nên để cậu tập ăn rau theo cách này? Không nên. Cách "khen thưởng" như vậy thực sự khiến trẻ chán ghét và khó chịu khi phải ăn thứ không thích, để được phép ăn thứ

mà mình thích.

Mẹ của Daniel đã bị thuyết phục và cũng phải thừa nhận sự thật này. Cô ấy đưa ra hai lý do sau:

- “Nếu không có phần thưởng tráng miệng thì Daniel không chịu ăn chút rau nào.”

- “Giả sử như bằng mọi cách Daniel có được phần tráng miệng đó, thì sau đấy cậu bé sẽ chỉ đòi tráng miệng chứ không thích ăn gì nữa cả.”

Chúng ta đều biết rằng nhiều bậc cha mẹ cũng có cùng suy nghĩ này và cũng thấy rất khó khăn trong việc bỏ đi “phương pháp tráng miệng” kiểu ép buộc này. Nhưng thực sự chiêu này không hề có tác dụng. Trong suốt một thời gian dài, mẹ của Daniel đã cố gắng làm cho con trai mình thấy món rau thật ngon mà không gây một chút áp lực nào. Cô không tin rằng con trai mình có thể tự tìm ra thứ bé cần trong thực đơn đa dạng mà mình chuẩn bị. Thực ra, cậu bé có thể làm được! Hệ tiêu hóa của bé hoạt động một cách hoàn hảo. Có thể cậu bé cần ít rau hơn là mẹ nghĩ. Suy cho cùng thì cậu bé vẫn thích ăn táo, chuối và thường xuyên uống nước cam ép. Cũng có thể khẩu vị dành cho rau của cậu bé phát triển chậm hơn. Trẻ nhỏ thường rất rụt rè với những món ăn mà chúng chưa quen. Để giúp bé làm quen bạn cần kiên nhẫn và luôn cho con ăn lại món ăn đó. Áp lực bằng cách ép buộc sẽ chỉ mang lại các phản ứng tiêu cực mà thôi!

Mối lo của mẹ Daniel rằng con trai sẽ chỉ muốn ăn phần tráng miệng cũng không thể lý giải được. Các đồ ăn ngọt và béo (thuộc phần màu đỏ trên tháp dinh dưỡng, xem trang 87) chỉ nên xuất hiện trên bàn ăn trong một giới hạn nhất định. Khi Daniel từ chối ăn rau, ta cũng không nên cho cậu bé cả một thanh sô cô la để thay cho phần rau đó, mà chỉ nên cho đúng một phần mà mẹ cậu đã định sẵn từ trước cho món tráng miệng. Phần tráng miệng đó cũng được coi là một phần trong bữa ăn tương đương với phần rau. Daniel có thể tự tìm ra thứ mà cậu cần trong thực đơn mà mẹ cung cấp cho cậu. Cậu chỉ nhận được một phần sô cô la rất nhỏ. Cậu có thể ăn bất cứ lúc nào nhưng nhiều hơn thì không được.

Theo quan điểm của chúng tôi, không nhất thiết ngày nào cũng phải có món tráng miệng và món tráng miệng cũng không nhất thiết

phải là đồ ngọt. Nếu là hoa quả thì bạn có thể để con mình tự quyết định lượng hoa quả mà chúng muốn ăn. Kể cả khi trẻ đã ăn hoa quả trong bữa chính, nhiều hay không cũng không thành vấn đề. Có gì sai khi Daniel ăn một miếng dưa lớn, mặc dù trước đó cậu bé đã bỏ lại phần cà rốt trên đĩa?

Con trai tôi Christoph mới đây đã có một phát hiện rất thông minh về “Chiêu tráng miệng”. Cậu cho rằng: “Khi người mẹ muốn con mình ăn cà rốt, thì cô ấy không nên hứa cho nó ăn món pudding sô cô la sau đó. Vì như thế đứa trẻ sẽ coi cà rốt như là thuốc đắng. Người mẹ nên làm ngược lại hoàn toàn. Cô nên nói với đứa trẻ rằng: “Này con, nếu con ăn hết món bánh sô cô la này, thì con sẽ được thưởng món cà rốt ngon tuyệt!”

Có thể Christoph nói có lý. Mặc dù đây là một chiêu khá tinh tế để giúp trẻ thấy rau ngon miệng hơn, nhưng tôi thực sự không khuyên bạn thử cách này.

➧ Còn nhiều chiêu khác nữa

Nhiều bậc cha mẹ đã gây áp lực cho con cái mình khi dùng những chiêu khá điêu luyện. Quá trình chuyển giao giữa "cho ăn ép buộc" và "cho ăn với chiêu trò" diễn ra rất nhanh chóng. Ví dụ như có một cách rất thông dụng dành cho "trẻ biếng ăn" đó là cho ăn bột hoặc sữa bằng bình trong khi trẻ ngủ.

Cho ăn khi đang ngủ

15 tháng tuổi, Luisa ban ngày hầu như không ăn gì. Cô bé không thích ăn bằng thìa, ngay cả bình nhiều khi bé cũng từ chối. Mặc dù vậy, cô bé vẫn phát triển bình thường, ta có thể thấy rõ qua các chỉ số tăng trưởng của bé! Bố mẹ bé đã được khuyên là: "Cho bé ăn vào lúc lim dim ngủ, khi đó bé sẽ không biết gì cả!" Thế là họ cắt một lỗ lớn trên chiếc ti giả và lắp vào một chiếc bình đựng đầy bột đặc quánh. Mỗi đêm Luisa ăn được 5 bình như vậy trong khi đang ngủ, tương đương với 1,5 lít một đêm.

Bằng cách ăn này Luisa phát triển cân nặng rất tốt nhưng cô bé đã bỏ

qua rất nhiều điều: bé không thể học được cách tự mình quyết định muốn ăn gì hay ăn bao nhiêu, bởi vì ban ngày bé không hề cảm thấy đói. Và cũng chính vì lý do đó mà cô bé chỉ có thể ăn cùng gia đình khi bị hò hét, ép buộc. Vậy là cũng không có cơ hội học cách cư xử tại bàn ăn với gia đình. Thế nhưng Luisa lại học được một thứ không hề tốt đó là: với cô bé, việc bú bình và ngủ luôn song hành nhau. Vì Luisa bú bình vào mỗi đêm nên cô bé không thể ngủ sâu thực sự. Vấn đề này chỉ có thể được giải quyết bằng cách giảm dần các bữa ăn đêm và cuối cùng là bỏ hẳn. Chỉ khi đó, Luisa mới có được sự thích thú với các bữa ăn bình thường.

Cho trẻ ăn bằng bình vào buổi đêm là một thói quen xấu, tuy trẻ có thể ăn nhiều nhưng về lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu đến toàn bộ giấc ngủ của trẻ. Hoặc đó cũng chỉ là một chiêu - như trường hợp của Luisa - cho trẻ ăn trong vô thức. Cái giá phải trả lại rất lớn, đó là việc trẻ không có những bữa ăn bình thường, phù hợp độ tuổi bên bàn ăn với gia đình.

Chiêu đánh lạc hướng

Trong một thời gian dài, vào mỗi bữa ăn, tôi thường kể cho hai đứa con của mình là Christoph và Katharina một câu chuyện hài hước về những tên trộm. Khi một trong hai đứa ngừng ăn, thì tôi cũng dừng ngay giữa câu và không kể tiếp nữa. Ban đầu việc đó khá thú vị, nhưng sau một thời gian thì ngày càng có nhiều áp lực hơn là niềm vui. Lũ trẻ đảo ngược tình thế, nếu không được nghe câu chuyện ấy, chúng sẽ chỉ ăn đúng một ít thức ăn. Điều đó đã khiến tôi tốn rất nhiều công sức cũng để dần loại bỏ được thóiquen *này.*

Tim - 2 tuổi - có hẳn một cục pin đồ chơi trên bàn... Khi bé mải chơi xe ô tô cứu hỏa hay gấu Teddy, mẹ lại có thể bón cho bé một thìa. Thỉnh thoảng mẹ cũng để sách tranh trước mặt bé khi cho bé ăn. Ba của Tim lại dùng chiêu "trực thăng": Trước khi chiếc thìa được đưa vào miệng Tim, ba cậu còn cho nó bay vòng vòng và giả tiếng trực thăng: "Brrrrrrrrm, trực thăng sắp bay vào gara rồi! Mở cửa ra nào! Brrrrm!"

Jasmin 8 tuổi - được ăn khi xem tivi với từng miếng vừa miệng đã được để sẵn trên đĩa. "Như thế con bé sẽ không biết

là nó đang ăn", mẹ cô bé nghĩ vậy.

Cậu bé Leon 3 tuổi thì lại được chạy loăng quăng trong bếp khi ăn. Cứ khi nào cậu chạy đến gần ba mẹ là họ lại tranh thủ đút cho cậu một miếng Họ cảm thấy rằng Leon ngày càng lười ăn.

Mẹ của cô bé Carolin 4 tuổi lại bị ám ảnh bởi việc cho con gái ăn. Cô ấy dùng mọi cách có thể để tạo áp lực còn Carolin chống đối bằng cách: Cô bé trớ hết tất cả thức ăn ra. Việc này có vẻ chẳng hề khó khăn gì với cô bé. Chính vì thế, mẹ của Carolin lại càng thêm phát hoảng. Mỗi lần đi dạo cùng Carolin, cô đều mang theo một mẩu bánh mì, trong túi quần cô thì luôn có sẵn một chiếc thìa nhỏ. Cô thường xuyên hướng sự chú ý của Carolin sang bất cứ thứ gì khác để tranh thủ bón vào miệng cô bé một thìa bánh.

"Một phần ăn hợp lý"

Nhiều bậc cha mẹ thường gây áp lực để ép con ăn được càng nhiều càng tốt, đến hết sạch thì thôi.

Như trường hợp mẹ của bé Sven 12 tuổi. Theo kinh nghiệm, bà mẹ biết rằng Sven thường không vui, tỏ ra khó chịu mỗi khi đói bụng. Cô thường cho đầy thức ăn lên đĩa và bắt cậu bé ăn hết. Cô ấy thường ra lệnh: "Nếu bây giờ con không ăn tử tế, thì một tiếng nữa thôi con sẽ rất đói rồi lại la hét loạn lên. Giờ chắc con cũng đói rồi đấy. Nào, ăn hết đi!". Vậy là cứ đến bữa trưa, hai mẹ con lại tranh cãi. Sven chửi rủa vào bữa ăn, chọc ngoáy đồ ăn, thậm chí có lần còn phun nước miếng vào đồ ăn. Cả hai mẹ con đều không thể chịu đựng tình trạng này.

Sẽ hợp lý hơn nếu trên bàn có ít thức ăn được dọn ra và bọn trẻ sẽ có cơ hội để nói rằng: "Con muốn ăn thêm một chút nữa." khi mà đĩa đã đầy thức ăn, trẻ con sẽ ngày càng phát triển tính chống đối và luôn ở thế "phòng thủ".

➧ Tạo áp lực hay dùng chiêu trò: tất cả đều không có tác dụng

Tất cả các phương pháp đã được miêu tả ở trên, dù gây áp lực mạnh, "chiêu tráng miệng" hay đánh lạc hướng đều vô tác dụng như nhau. Ngược lại, bọn trẻ càng thêm chống đối trong mỗi bữa ăn. Chúng luôn đấu tranh và phòng thủ với cha mẹ. Không thì chúng lại đảo ngược tình thế: giờ chúng đã biết cách dọa cha mẹ: "Con không ăn gì cả." Chúng nói như một cách để đe dọa cha mẹ và còn có thể trở thành một quy tắc trên bàn ăn.

Khi cha mẹ tạo áp lực hay dùng chiêu trò, vô tình họ không tuân theo nguyên tắc. Họ sẽ lừa gạt và cố gắng nhồi nhét thức ăn cho bọn trẻ. Nhưng cha mẹ chỉ có nhiệm vụ: lựa chọn thức ăn và bày biện chúng ra bàn. Vậy là họ đã hoàn thành phần việc của mình.

Trong một vài trường hợp ngoại lệ, việc tuân theo đúng luật như thế này rất khó khăn nhưng vẫn có thể làm được. Đó là câu chuyện của cô bé 4 tuổi tên là Maria. Câu chuyện này khá bất thường vì Maria là một cô bé kì lạ, bé có xu hướng thích những phản ứng gay gắt.

Một lần, Maria nuốt chửng luôn miếng cà rốt, sự việc trở nên rất nghiêm trọng. Maria không thấy khó thở, nhưng lại rất sợ hãi: một miếng to bị mắc lại ở ống thực quản. Cô bé rất đau và khóc, tim đập nhanh, ra nhiều mồ hôi và bắt đầu nôn mửa. Một tuần sau đó, Maria lại nuốt một miếng bánh mì nhỏ. Thực ra lần này cũng không nghiêm trọng lắm nhưng cô bé vẫn có phản ứng rất hoảng sợ. Kể từ đó trở đi, Maria không muốn ăn thức ăn rắn nữa, không thích tất cả những thứ mà cô bé phải nhai. Và cứ như vậy, Maria từ chối tất cả đồ ăn. Cô bé không ăn các đồ nghiền nát nữa, chỉ ăn các thứ đã được xay nhuyễn. Thường vào cuối tuần khi bố của Maria ở nhà, việc này còn tồi tệ hơn. Anh ấy muốn bằng mọi cách phải cho Maria ăn được chút gì đó. Anh ta cho thức ăn đã xay nhuyễn vào bình dành cho trẻ và đưa cho cô bé. Thậm chí, súp cũng được mẹ xay nhuyễn. Nhưng sự việc càng nghiêm trọng hơn. Maria sút 2kg. Maria từ chối tất cả, thậm chí cô bé còn không chịu nuốt cả nướt bọt của chính mình.

Ban đầu, cũng dễ hiểu khi Maria gặp vấn đề trong việc ăn uống. Tuy nhiên, nếu cha mẹ càng gây căng thẳng trong bữa ăn, vấn đề lại càng trở nên tồi tệ hơn. Khi mọi việc không thể tồi tệ hơn được nữa, mẹ cô bé đã có một ý tưởng để cứu vãn tình thế: Trong mỗi bữa ăn, Maria

cũng phải cùng ngồi bên bàn ăn, mỗi bữa đều có những món ăn thông thường nhưng luôn có thêm một phần súp đã được xay nhuyễn. Khi Maria bắt đầu khóc "Con không thể ăn được gì", cô ấy nhìn con âu yếm và lần nào cũng chỉ trả lời bé đúng một câu: "Vẫn có thứ mà con có thể ăn được mà." Cô ấy không nói thêm gì nữa, cũng không gây thêm áp lực. Việc đó diễn ra trong nhiều tuần liền. Maria dần bắt đầu ăn lại những đồ ăn rắn khi ăn cùng bạn bè hoặc họ hàng. Dần dần, cô bé cũng ăn được như vậy khi ở nhà. Chỉ trong một thời gian ngắn, trọng lượng cơ thể của Maria đã được cân bằng trở lại, hơn nữa còn tăng lên.

Áp lực không có tác dụng với trẻ nhỏ

Nếu bạn vẫn còn nghi ngờ rằng áp lực thực sự không có tác dụng, chúng tôi sẽ thuyết phục được bạn. Chúng tôi xin giới thiệu với các bạn một nghiên cứu khoa học đã được Peter Wringt thực hiện với trẻ sơ sinh và các bà mẹ vào năm 1980. Ông ta chia những "đứa trẻ thử nghiệm" thành các nhóm: nhóm được cho bú sữa mẹ và nhóm dùng bình sữa. Trong cả hai nhóm này đều có trẻ sinh nhẹ cân và những trẻ có cân nặng bình thường. Wright đã phát hiện: tất cả trẻ được bú mẹ đều tăng cân tốt, không phân biệt lúc sinh ra nhẹ cân hay bình thường. Với những trẻ bú bình lại có kết quả khác: Những đứa trẻ mới sinh rất yếu ớt được mẹ cho ăn thường xuyên hơn với nhiều áp lực. Ví dụ: bà mẹ vẫn cố nhét bình sữa vào miệng ngay cả khi trẻ lắc đầu và bà mẹ càng tích cực cho ăn thì đứa trẻ càng uống ít sữa hơn.

Nói cách khác: Các bà mẹ có con nhẹ cân thường lo lắng rằng con mình quá còi. Họ muốn giúp con phát triển tốt hơn, do đó thường tạo áp lực cho chúng. Với những đứa trẻ bú mẹ thì điều này không cần thiết, các mẹ không cần ép mà chúng sẽ tự ăn khi chúng muốn. Trẻ bú bình thì ngược lại, tạo ra áp lực cũng không có tác dụng gì với trẻ. Trái lại, trẻ còn chống đối và bú ít hơn. Những người có con sinh non hoặc nhẹ cân và không được bú mẹ thường có suy nghĩ phải cho trẻ ăn nhiều và ép chúng ăn. Điều này là dễ hiểu nhưng không hề có tác dụng. Tốt nhất nên để trẻ nhẹ cân và sinh non có thể quyết định những gì chúng cần.

➧ Tại sao cha mẹ làm quá nhiều việc như vậy?

Tương ứng với một nghiên cứu trong chương đầu tiên của chúng tôi,

việc bú mẹ có tác động tích cực và cũng không gây ra áp lực cho trẻ. Người ta chỉ ra rằng: trong 6 - 7 tháng đầu, hầu hết các bà mẹ đều hài lòng với thói quen ăn uống của trẻ, vì chúng hầu như chỉ bú mẹ.

Tuy nhiên, khi bọn trẻ lớn hơn, nhiều bà mẹ thay đổi suy nghĩ, họ đột nhiên khẳng định rằng: Con của tôi ăn quá ít. Con tôi rất còi cọc! Sau khi con được 2 tuổi, càng có nhiều bậc cha mẹ khẳng định điều này. Và khi trẻ được 4 - 5 tuổi, con số này là 20%. Trong khi đó, bạn biết rằng, nhận định của mình luôn luôn là sai lầm. Tất cả những cha mẹ tham gia cuộc điều tra đều làm rất nhiều và gây áp lực cho trẻ. Tại sao rất nhiều cha mẹ có quan điểm sai lầm rằng con họ ăn chưa đủ?

⇢ NHỮNG THÀNH KIẾN VÀ NHỮNG NỖI LO MÀ BẠN CÓ THỂ QUÊN ĐI

Những thành kiến và lo lắng	Thực tế
“Một đứa trẻ khỏe mạnh là phải tròn trĩnh và có “má hồng”.	Một đứa trẻ xanh xao, gầy gò cũng có thể khỏe mạnh.
“Một đứa trẻ không chịu ăn gì sẽ rất khó chịu và sớm muộn gì cũng sẽ bị phạt về điều này.”	Ăn hay không ăn phụ thuộc vào no hay đói. Phạt hay khen ngợi về việc ăn uống không có nghĩa gì cả.
“Khi trẻ không muốn ăn, nó sẽ bị chết đói chỉ trong vòng ít ngày sau đó.”	Trẻ con có thể chịu đựng được nhiều ngày mà không ăn uống gì, một số ít có thể bị ốm, nhưng chúng lại tăng cân nhanh chóng sau đó.
“Trẻ con có thể bị chết đói vì giận dỗi.”	Một đứa trẻ khỏe mạnh mà được cho ăn uống đầy đủ không thể chết đói được.

Chứng biếng ăn cũng là một bệnh thường gặp ở lứa tuổi thanh niên, cũng là lý do dẫn đến việc lười ăn kéo dài. Cần phải tìm ra những lý do này và khắc phục, tuy nhiên những áp lực và ép buộc cũng không giúp ích gì. Và cũng không có khả năng ai đó chết đói do “giận dỗi” cả.

Việc lo rằng một đứa trẻ bị chết đói cũng có thể là một nỗi sợ hãi bẩm sinh của con người. Trong thời gian nghèo đói và thực phẩm khan hiếm - bạn hãy nghĩ đến vài thế hệ trước mình thôi - thì nỗi lo lắng này chắc chắn đã được hình thành và rất có lý. Chúng khiến cho các bậc cha mẹ phải cố gắng hết sức để đàn con nhỏ có ăn mỗi bữa. Ngày nay, nỗi lo này không còn là cần thiết, cũng không có ích gì, mà chỉ gây thêm phiền toái.

Những kiến thức bổ ích

Một lý do khác của nhận thức sai lầm đang lan rộng “Con tôi ăn quá ít” là: thông thường cha mẹ không hiểu cơ thể của trẻ sẽ phát triển như thế nào theo năm tháng. Họ chỉ chú ý xem bọn trẻ ăn ít như thế nào và có những lo lắng không cần thiết.

Hãy cố gắng trả lời những câu hỏi sau một lần xem sao:

- Trong năm đầu tiên, trẻ sơ sinh tăng được bao nhiêu phần trăm khối lượng cơ thể mỗi tháng?
- Hết hai năm đầu, mỗi tháng một đứa trẻ tăng bao nhiêu phần trăm khối lượng cơ thể?

Câu trả lời là: Trong năm đầu tiên, một đứa trẻ sơ sinh mỗi tháng tăng 10% khối lượng cơ thể. Nhưng sau 2 tuổi, trẻ chỉ tăng thêm 1%.

Bạn có từng nghĩ về điều này không? Có lẽ đối với bạn sẽ lô-gíc hơn, nếu thực chất trẻ không thấy ngon miệng mặc dù chúng vẫn phát triển đều. Cha mẹ không hề nghĩ đến sự tương quan này.

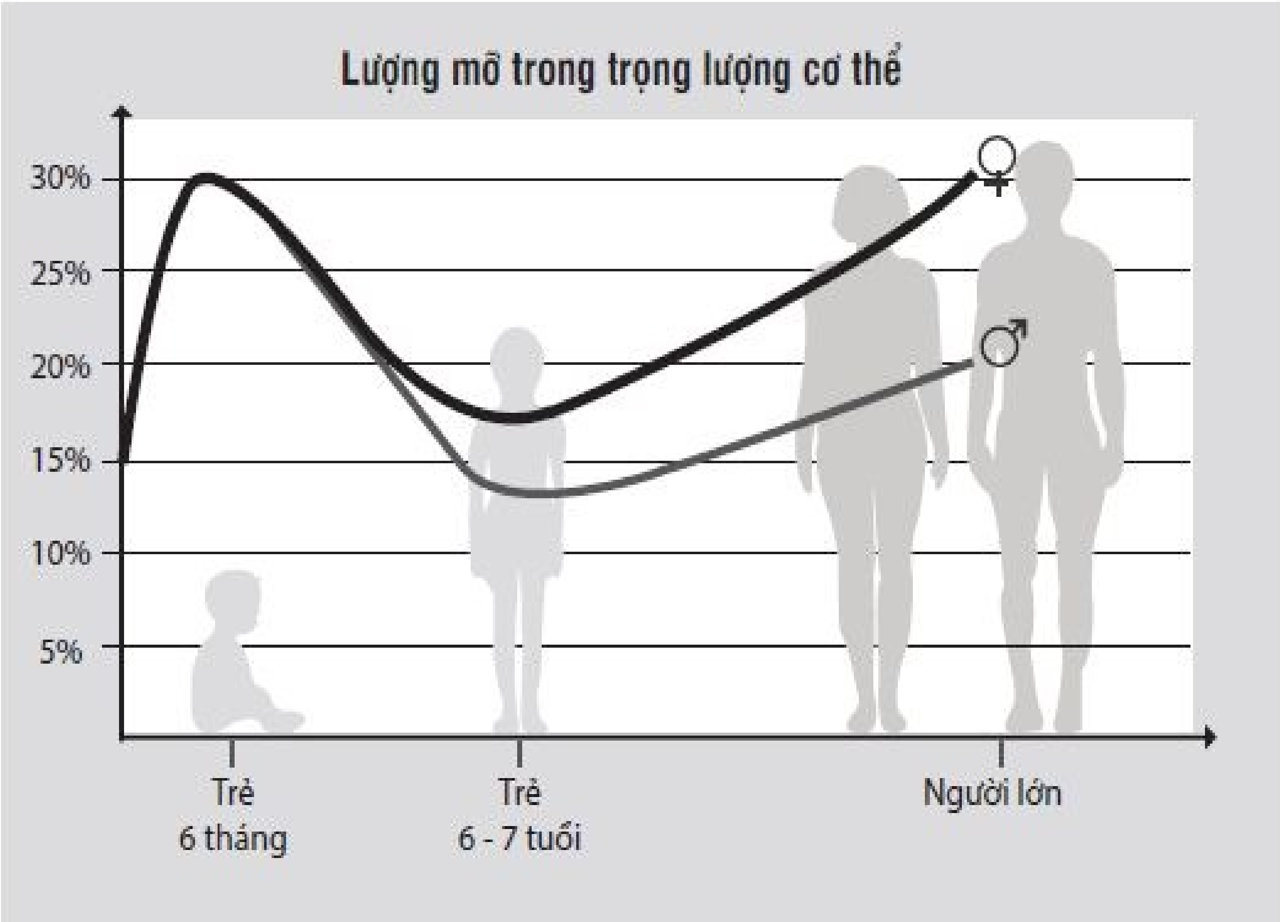
Càng ít chất béo trong cơ thể càng ít có cảm giác đói

Như mô tả ở những trang tiếp theo đây cho thấy: Từ cuối năm đầu tiên, lượng chất béo trong cơ thể trẻ bắt đầu giảm dần. Đứa trẻ sẽ ngày càng còi đi. Khi chúng 6 tuổi, lượng chất béo ở mức thấp nhất so với thực tế. Từ sau đó, lượng chất béo lại tăng lên, điều này ở con gái rõ hơn con trai.

Trong mối tương quan này, cha mẹ cũng nên nghĩ: trong khi trẻ sơ sinh tăng cân, về cơ bản cơ thể của chúng đã ước tính được lượng chất béo cần thiết. Do đó, các tế bào cơ thể cần rất nhiều năng lượng,

cụ thể là calo.

Trái lại, khi một đứa trẻ mầm non tăng cân không phải do tăng chất béo mà là cơ bắp. Để giúp tăng cơ bắp cần rất ít năng lượng, trẻ mầm non khi tăng cân cũng cần ít calo hơn nhiều so với trẻ sơ sinh.



Sự đồng ý ngầm của cha mẹ tạo cho trẻ tự tin

Đó không chỉ là những lỗ hổng kiến thức dẫn đến việc cha mẹ tạo áp lực ăn uống cho con cái. Nhiều bậc cha mẹ không nghĩ đến những kinh nghiệm về việc bọn trẻ tự hấp thụ dinh dưỡng hoàn hảo như thế nào và việc chúng đồng ý ăn uống có ảnh hưởng tốt ra sao.

Sự đồng ý ngầm này không phải để nhấn mạnh mà để xây dựng và duy trì lòng tin của trẻ vào khả năng tuyệt vời này, đây là cách tốt nhất để giáo dục bọn trẻ ăn uống đúng cách. Thật là tuyệt vời nếu nhiều cha mẹ biết về mối liên quan này, do vậy họ sẽ không đánh lừa bọn trẻ nữa.

§ TỔNG KẾT

⇒ Áp lực chỉ làm hỏng mọi việc chứ không giúp ích gì

Nhiều cha mẹ làm đủ mọi cách để mong con cái ăn được nhiều. Họ tạo áp lực nhưng lại không có tác dụng. Áp lực hay ép buộc chỉ gây nên căng thẳng và sẽ chẳng bao giờ tạo nên điều gì tốt đẹp.

⇒ Giấu đồ ăn là một áp lực...

“Con không được ăn gì, vì con béo lắm rồi!” - với câu nói này, cha mẹ đã gây ra áp lực cho con cái. Bọn trẻ bị hạn chế đồ ăn nên chúng cảm thấy tồi tệ và thường xuyên nghĩ nhiều đến đồ ăn.

⇒ ... và ép ăn cũng như vậy!

“Con phải ăn nhiều hơn vì con quá còi” trong mọi trường hợp đều là áp lực. Ép buộc, khen ngợi hay vui đùa thì bọn trẻ cũng bị nhồi thức ăn, khiến cho bọn chúng không có hứng thú ăn uống.

⇢ Khi cha mẹ **can thiệp** quá ít

Quyết định cho bé ăn gì, khi nào ăn và những nguyên tắc nào bé phải tuân thủ khi ăn là nhiệm vụ của bạn với tư cách là cha, là mẹ. Nếu bạn để mặc con mình quyết định một phần nào đó hay toàn bộ, thì bạn lại can thiệp quá ít. Những quyết định như thế này là quá mức so với con trẻ. Cơ chế tự điều chỉnh, cái gọi là tiếng nói "bên trong" của bé không phát huy tác dụng trong những việc như thế này! Việc tạo lập cho con bạn một nhịp điệu ăn đều đặn cùng những nề nếp tốt khi ăn, việc cung cấp cho con những hiểu biết về một chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe - tất cả những điều này bạn phải dạy cho con. Đặc biệt, khi cha mẹ sợ con ăn không đủ lại thường nhượng bộ và để quyền quyết định ăn gì cho con.

Nấu ăn theo yêu cầu

VIỆC CHA MẸ NẤU ĂN theo yêu cầu của con cũng đồng nghĩa với việc cho con quyết định món gì sẽ được đặt lên bàn ăn.

Hết món nọ đến món kia

> *Bé Tanja 5 tuổi xinh như một nàng công chúa nhỏ. Bé có đôi mắt màu xanh da trời và mái tóc xoăn dài màu nâu. Bất cứ ai cũng phải trầm trồ khi nhìn thấy bé. Vào một cuối tuần, nhà bé có khách và khách đã phải chứng kiến màn kịch sau: Bữa ăn trưa được dọn ra với món gà, khoai tây chiên và rau - một thực đơn rất được trẻ nhỏ ưa chuộng. Tanja ngồi bên bàn ăn, nhìn những đồ ăn đã nấu và lẩm bẩm: "Ôi, con chẳng thích ăn tất cả những thứ này đâu!". Mẹ cô bé đứng dậy ngay lập tức và hỏi: "Vậy thì con thích ăn gì hả cục cưng của mẹ?"- "Con thích spaghetti cơ!". Thế là mẹ Tanja để cho khẩu phần ăn của bà nguội lạnh và đi nấu cho cô con gái cưng món cô bé yêu cầu.*

Nhưng câu chuyện chưa dừng lại ở đó. Khi spaghetti đã nằm trên đĩa, Tanja lại hạch sách: "Nhưng mà chẳng có tí bơ nào trong đĩa mì này cả. Không có bơ thì con chẳng thích món này đâu!". Lại một lần nữa,

mẹ cô bé đứng bật dậy để đi lấy vài mẩu bơ cho vào đĩa của Tanja. Lúc này thì Tanja cũng bắt đầu ăn. Nhưng cô chỉ ăn có duy nhất một sợi mì rồi lại mè nheo: “Mẹ cho quá nhiều bơ rồi. Giờ thì mì spaghetti có vị dở ẹc. Con muốn thứ khác cơ!”

Vậy là lại một món ăn nữa mẹ Tanja làm không đúng theo yêu cầu của cô bé. Thay vào đó, mẹ lấy đồ ngọt ra từ trong tủ, để “cục cưng” dù thế nào đi nữa cũng có cái gì đó để ăn.

Tình huống trên xảy ra khá thường xuyên giữa hai mẹ con Tanja. Khi Taja không vừa lòng với món ăn, cô bé than vãn và được nhận món khác. Rồi căng thẳng phát sinh. Tanja học được một điều rằng ngồi bên bàn ăn không chỉ để ăn, mà còn là lúc thể hiện quyền lực. Cô bé quyết định món gì sẽ được nấu. Cô rên rỉ, vòi vĩnh và nhận được những gì cô yêu cầu, lúc thì món xúc xích đặc biệt, lúc thì đồ ngọt. Những lúc ấy, cô tỏ thái độ rất hư đến mức không thể chấp nhận được. Mẹ cô bé phần lớn tham gia “trò chơi” này của cô và bị cô đưa vào tròng. Một lần, mẹ cương quyết không cho Tanja ăn món khác, cô nhóc đã xòe con át chủ bài của mình: “Vậy thì con chẳng ăn gì nữa hết!” Cô bé ý thức được rằng quân bài này luôn luôn hiệu nghiệm. Cô biết rằng, muộn nhất là lúc này mẹ sẽ phải bỏ cuộc, mẹ sẽ nghĩ rằng: “Làm thế nào đây khi nó không thích món này. Nhưng nó vẫn phải ăn cái gì đó chứ!”

Con thích ăn gì nào?

> *Tình huống tương tự cũng diễn ra với cô bé 7 tuổi Janine và mẹ. Giờ ăn đối với hai mẹ con luôn là một cực hình. Mẹ Janine cũng nấu theo yêu cầu của cô bé - tuy nhiên mẹ không làm nhiều món liên tiếp như mẹ của Tanja mà lại theo “đặt hàng”. Hàng sáng, trước khi Janine đến trường, mẹ hỏi: “Mẹ nên làm món gì cho bữa trưa đây con?” Janine được phép tự do chọn, hoặc mẹ cô bé gợi ý nhiều món khác nhau để em lựa.*

Khi Janine rời trường về nhà cũng là lúc bữa ăn mơ ước nóng hổi của cô bé được đặt trên bàn. Ấy vậy mà căng thẳng vẫn xảy ra thường xuyên. Thường Janine chỉ muốn ăn in ít thôi, cô bé hay nói: “Con có thích món này đâu mà!” Mẹ Janine tuy không nấu thêm bất cứ món nào nữa nhưng mỗi lần như vậy, bà đều nổi trận lôi đình: “Thế giờ thì sao đây? Mẹ đã hỏi con rồi cơ mà! Con nói là muốn ăn súp khoai tây!

Làm thế nào mà bây giờ con lại khăng khăng không thích nó chứ?" Janine phải ăn hết sạch nếu muốn đứng dậy rời khỏi bàn.

Ngày nào mẹ Janine cũng hỏi con gái: "Con muốn ăn gì?" Vô tình bà đã tạo áp lực cho con. Janine không còn có thể tự do lựa chọn liệu cô có muốn ăn món nào trong số những món mẹ gợi ý không? Một đứa trẻ bị mẹ yêu cầu tự chọn món ăn cho mình thì lại bị mất luôn đi cái quyền được tự do từ chối. Nếu bé vẫn làm điều mà đáng nhẽ bé không được phép làm này thì cũng dễ hiểu khi người mẹ sẽ cảm thấy bị lừa dối, đùa cợt và xúc phạm mỗi lần con không ăn. Chính điều này làm bà giận dữ mỗi ngày.

Mẹ Janine cần hỏi ít đi và nên tự quyết món ăn mình sẽ nấu. Khi quyết định cũng nên xem xét món ăn nào bản thân bà thấy ngon nhất. Khi Janine từ chối, mẹ cô bé không cần cảm thấy bị xúc phạm. Bà có thể một mình thưởng thức đồ ăn và bảo: "Ôi tuyệt vời làm sao! Hôm nay món này lại ngon thế không biết! "

Lúc nào cũng vẫn những thứ ấy

Vẫn còn một khả năng nữa để các bậc phụ huynh cho phép con em mình quyết định món nào sẽ có mặt trên bàn ăn. Hẳn là bạn còn nhớ câu chuyện về cậu bé hàng ngày không ăn gì ngoài 8 hũ lớn sữa chua hoa quả (xem trang 20). Tuy bố mẹ cậu không nấu nhiều món ăn khác nhau theo yêu cầu của cậu nhưng lại chuẩn bị chính xác món con trai mình "đặt hàng". Là thức ăn duy nhất nhưng sữa chua lại quá béo và ngọt - thế nên cậu bé bị thừa cân.

Các cặp cha mẹ khác lại cho con ăn luân phiên bánh bột mỳ rán và khoai tây chiên theo sở thích của bé. Bởi vậy, danh sách những món ăn ưa thích vốn đã chẳng nhiều nhặn gì của trẻ nay lại càng thu hẹp hơn. Một vài bé lại phát sinh những sở thích ăn uống khá kỳ quặc nếu phụ huynh không chỉ bảo cho con, rồi tự đặt bản thân dưới áp lực của câu nói nhiệm màu "Vậy thì con không ăn đâu" và lúc nào cũng cho bé những món nó muốn.

Philip 3 tuổi đã đi mẫu giáo nhưng cậu chủ yếu vẫn bú bình: mỗi buổi sáng và tối, cậu uống nửa lít cháo yến mạch đặc. Cậu chỉ ăn thêm một loại bánh mì giòn. Và cậu bé từ chối hoàn toàn bữa trưa tại nhà trẻ.

Từ lúc 6 tháng cho đến khi 2 tuổi, Felix vẫn ăn cháo ngũ cốc loãng bằng bình. tám - chín bình một ngày. Do cậu mỗi tối phải uống tới bốn bình liên tiếp nên bữa thỉnh thoảng lại kéo dài đến tận 3 giờ đồng hồ.

Mặc dù có vài thói quen kỳ quặc như vậy nhưng Felix và Phillip vẫn mạnh khỏe và tăng cân đều đặn. Cơ chế tự điều chỉnh của hai cậu hoạt động tốt và chế độ ăn của các cậu nếu đối chiếu với tháp dinh dưỡng thì may mắn thay cũng chứa nhiều thành phần ngũ cốc. Mặc dù vậy, các bữa ăn đối với mọi thành viên trong gia đình là cực hình. Đáng nhẽ bố mẹ của hai cậu phải can thiệp nhiều hơn. Họ không nên chỉ cho con ăn những thứ chúng muốn. Họ phải là người quyết định cho con ăn gì. Và họ cũng cần phải biết rằng từ độ tuổi nào thì việc cho ăn bằng bình không còn phù hợp với trẻ nữa.

Ăn uống vô kỷ luật

NẾU VIỆC ĂN UỐNG DIỄN RA MỘT CÁCH TỰ DO, không theo một phép tắc nào cả thì căng thẳng bên bàn ăn là khó tránh khỏi. Vậy chuyện gì sẽ xảy ra nếu trẻ nhỏ được phép tự quyết định ăn khi nào và ăn gì?

➧ Ăn khi nào tùy thích

Nếu các bé được tự quyết định khi nào ăn thì có thể sẽ dẫn đến những hậu quả không dễ chịu chút nào: Một vài bé thì vừa ngậm bình trà hoặc nước hoa quả trong miệng vừa chạy lung tung. Nhiều bé thì ban đêm vẫn được cho ăn, cho uống mặc dù đã hơn 6 tháng tuổi và việc ăn đêm thực ra là không cần thiết nữa. Vài bé thì lúc nào cũng có trong tay thứ gì đó để ăn. Vài bé lại chẳng thấy đói bụng khi đến bữa bởi chúng đã thành công với việc xin ăn vặt suốt cả ngày và do đó đã nạp vào người một lượng khá lớn đồ ngọt rồi. Nhiều bà mẹ còn tha thêm không biết bao nhiêu là đồ ăn khi cho con đi đến những khu vui chơi công cộng. Nếu như bố mẹ chỉ cho con ăn cố định ngày ba bữa chính cộng với hai bữa phụ thì tất cả những phiền toái trên sẽ nhanh chóng chấm dứt. Cứ mỗi lần trẻ mè nheo đòi ăn thì bố mẹ cần trả lời dứt điểm như: “Hãy đợi thêm chút nữa nhé, vào bữa trưa con sẽ được ăn!”

Nếu các bữa ăn chính càng đều đặn bao nhiêu thì càng ít căng thẳng phát sinh do trẻ đòi ăn vì đói bụng bấy nhiêu. Và trẻ cũng học được cách biết tận dụng tốt hơn. Chúng học được rằng chúng cần phải tập trung ăn trong các bữa ăn chính bởi giữa chừng chúng sẽ chẳng có gì để ăn, kể cả ban đêm.

➧ Ăn thế nào tùy thích

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu trẻ được tự quyết định ăn như thế nào? Sẽ là căng thẳng triền miên. Có bé thì chẳng bao giờ chịu ngồi yên một chỗ, có bé thì múa rối trên ghế, có bé lại vừa xem vô tuyến vừa nhúp đồ ăn, hoặc có bé lại ăn trong lúc chơi và để vãi thức ăn ra sàn nhà. Các bé sẽ mè nheo, rồi kêu la, và sẽ “ra lệnh” cho mẹ đại loại như: “Lấy cho con

lọ muối" hay "mẹ làm cho con thứ khác đi!".

Nếu mọi việc cứ diễn ra thế này thì sẽ chẳng thể dạy được cho trẻ cách ứng xử lịch sự, thân thiện, cách ăn bằng dao và dĩa, cách biết chờ đợi người khác và cuối cùng là việc giúp mẹ dọn dẹp bàn ăn.

Nếu vậy thì quả thật là đáng tiếc, bởi những bữa ăn chung của cả gia đình lại chính là những thời điểm vô cùng quý báu để dạy dỗ con trẻ. Việc học cách cư xử xã hội lại diễn ra phần lớn bên bàn ăn. Các bậc cha mẹ đừng để lãng phí những dịp quý giá như thế này.

Cha mẹ cần phải thiết lập ranh giới. Thật đáng tiếc khi các bữa ăn lại thường là nơi diễn ra sự tranh đua quyền lực giữa cha mẹ và con cái. Cách phòng tránh tranh đua quyền lực và cách làm cho trẻ tuân thủ những quy tắc trong ứng xử được trình bày chi tiết trong hai cuốn sách tư vấn dành cho cha mẹ *Mỗi đứa trẻ đều có thể học các quy tắc* và *Mỗi đứa trẻ đều có thể tự kiểm soát bản thân*.

Quá nhiều hay quá ít?

Đôi khi cũng khó phân biệt được liệu cha mẹ can thiệp quá nhiều hay quá ít vào việc ăn uống của con. Trong cả hai trường hợp thì căng thẳng là điều khó tránh khỏi.

Nếu như cha mẹ tạo áp lực bắt con ăn thì cũng có nghĩa họ đã can thiệp quá nhiều. Một trong những cách tạo áp lực là việc cha mẹ tìm cách đánh lạc hướng trẻ qua đồ chơi hoặc tivi.

Còn nếu như cha mẹ để mặc cho trẻ tự đề ra nguyên tắc riêng của mình thì có nghĩa họ đã can thiệp quá ít. Điều này có thể dẫn tới việc con chỉ có thể ăn được khi có đồ chơi hoặc có tivi để chơi và xem.

Cha mẹ làm gương

Hình mẫu của bạn đương nhiên đóng một vai trò rất quan trọng. Nếu bạn khuyên con nên ăn sáng bằng ngũ cốc do nó rất có lợi cho sức khỏe, trong khi đó bữa sáng của bạn lại là thuốc lá với cà phê thì chắc hẳn con bạn sẽ chẳng tin lời bạn nói đâu. Tôi đã gặp một người mẹ rất phiền muộn và lo lắng về việc cậu con trai ăn ít nhưng lại hiếm khi, thậm chí chẳng bao giờ ngồi ăn cùng con cả. Một vài lý lẽ được bà đưa ra: "Tôi cũng không phải là người ăn nhiều." - "Một bữa trong

ngày là đủ với tôi rồi" hay "Chỉ cần nhìn vào thức ăn là tôi đã tăng cân."

Mẹ là người phục vụ mọi thứ

Gần đây, một đôi vợ chồng đã kể cho tôi nghe một cách hóm hỉnh về chuyện thường xuyên xảy ra trong bữa ăn tối tại gia cùng hai đứa con trai 3 và 5 tuổi của họ.

> *Gần 6h tối, ông chồng vác cái bụng đói meo về nhà. Bà vợ ngay lập tức hâm nóng phần ăn từ bữa trưa cho anh. Vì đang đói nên anh ta có tâm trạng khá tệ. Anh ngồi trong bếp với đĩa thức ăn và chỉ muốn được yên tĩnh khi ăn trong im lặng. Nhưng Timo và Sebastian cũng đói. Một đứa bên trái, đứa kia bên phải ngồi vắt vẻo cạnh bố, xin xỏ, nhấm nháp thức ăn. Bố có mắng đi nữa cũng chẳng cản nổi hai đứa. Trong khi ông bố ăn thì bà mẹ vội vã chuẩn bị bánh mì bơ cho hai anh em.*

Nhưng căng thẳng lại tiếp tục đè nặng bà mẹ: ăn xong người bố nghỉ ngơi thư giãn xem tivi trong phòng khách. Bấy giờ, hai cậu nhỏ ngồi bên bàn ăn. Còn bà mẹ thì lăng xăng ra vào phục vụ hai cậu nên chẳng thể ngồi thư giãn cùng chồng. Timo và Sebastian ti tỉ khóc đòi vào chỗ bố xem tivi. Một lúc sau, bà mẹ chạy ra đó với phần bánh mì bơ còn lại trên tay cho hai cậu.

Bà vợ la mắng và còn tiếp tục lầu bầu khi đang dọn dẹp nhà bếp. Cô tức giận khi anh chẳng hề đỡ đần mình. (Trong buổi tư vấn, anh ta quay sang tôi hỏi rất nghiêm túc "Tôi mà phải giúp cô ấy dọn dẹp á? Hãy bảo cố ấy từ bỏ cái ý nghĩ đó đi!"). Sau đó, cô cho lũ trẻ vào giường rồi nhanh chóng làm bữa tối cho mình - để rồi cũng vừa xem tivi vừa ăn.

Không khó để có thể thuyết phục cặp vợ chồng này rằng tự họ phải có sự thay đổi trong việc phân chia công việc gia đình cũng như tổ chức sinh hoạt buổi tối thì mới có thể cải thiện cách ứng xử của hai cậu con trai.

Chúng tôi đã cùng nhau tìm ra những giải pháp sau cho gia đình trên: Ngay lập tức sẽ không có chuyện ăn trước màn hình vô tuyến nữa. Tất cả mọi người phải ăn cùng nhau. Người cha dù đói bụng đến

đâu cũng phải kiên nhẫn đợi cho tới khi bữa ăn tối được nấu xong xuôi. Nếu phải chờ lâu thì anh có thể giúp đỡ vợ chuẩn bị cho bữa ăn được nhanh ho.

Người mẹ mỗi buổi trưa nên nấu nhiều hơn để hai cậu con cũng có phần và không còn phải nhấm nháp thức ăn từ đĩa của bố nữa. Thêm vào đó, trên bàn nên có bánh mì, bơ, pho mát và xúc xích. Sẽ không có chuyện mẹ phải làm thức ăn theo yêu cầu của các cậu nữa mà mỗi đứa tự lấy cho mình những gì chúng muốn từ những đồ mẹ đã chuẩn bị.

Nếu bữa tối diễn ra suôn sẻ, Timo và Sebastian được phép xem tivi nửa tiếng đồng hồ. Còn ngược lại, nếu hai đứa vòi vĩnh hoặc cãi vã nhau thì đương nhiên sẽ không có chuyện xem tivi.

Và ai sẽ là người dọn dẹp bàn ăn? Vấn đề này hai vợ chồng nên tự giải quyết với nhau. Lời khuyên của tôi ở đây là Timo và Sebastian hoàn toàn có thể cùng tham gia giúp đỡ. Nếu cha mẹ là những tấm gương mẫu mực thì chuyện này không có gì khó cả.

§ TỔNG KẾT

⇒ Cần đặt ra giới hạn cho trẻ - kể cả lúc ăn uống

Khi cha mẹ cho phép con quyết định ăn gì, ăn khi nào và ra sao, điều đó có nghĩa cha mẹ đã không dạy dỗ con đến nơi đến chốn.

⇒ Đừng để cho con quyền đưa ra yêu cầu

Nếu bạn với tư cách là cha mẹ không uốn nắn thì hậu quả tất yếu là thói quen ăn uống vô tổ chức cùng cách cư xử xấu khi ăn của con.

3. Dinh dưỡng hợp lý cho từng độ tuổi

Trong chương này, bạn sẽ biết:

- Điểm chính trong việc cho con bú và nuôi con bằng sữa ngoài trong suốt 6 tháng đầu đời.
- Cách con bạn xoay xở ra sao trong giai đoạn 6 - 12 tháng, từ việc chỉ bú sữa mẹ hay bú bình sang chế độ ăn cùng gia đình.
- Chế độ ăn cũng như những quy tắc tốt cho trẻ từ lúc nhỏ cho đến khi đi nhà trẻ.
- Quy tắc ăn uống quan trọng cho trẻ đến trường.

⇢ **6 tháng đầu đời:** Sữa mẹ là tất cả

Từ từ, bạn sẽ nắm rõ được nguyên tắc: Con của bạn quyết việc bé có muốn ăn hay không và ăn bao nhiêu. Là cha mẹ, bạn sẽ nấu món gì. Bạn cũng xác định thời gian và cách thức cho bé ăn cũng như những nguyên tắc mà bé nên học. Những việc này diễn ra như thế nào và bạn cần lưu ý điều gì khi thực hiện đương nhiên phụ thuộc vào lứa tuổi của trẻ. Đối với trẻ sơ sinh thì mọi việc chưa có gì phức tạp cả.

Bé của bạn ăn gì?

CHO CON BÚ cũng có nghĩa là bạn cung cấp cho bé nguồn thực phẩm tốt nhất có thể có. Nếu bạn không thể cho bé bú, hãy cho con ăn sữa ngoài với chất lượng gần tương đương sữa mẹ.

➧ Sữa mẹ

Tối ưu là cho con bú sữa mẹ hoàn toàn trong suốt 5 - 6 tháng đầu đời. Bé của bạn nhận được tất cả dưỡng chất bé cần mà hoàn toàn không cần thêm thức ăn khác - không trà, không nước ép hay bất cứ thứ nào.

Trong vòng 20 năm trở lại đây, số lượng các bà mẹ cho con bú liên tục tăng. Tuy nhiên, chỉ có rất ít các bà mẹ thực hiện điều mà đối với trẻ là tốt hơn tất thảy: cho trẻ bú hoàn toàn 5 - 6 tháng đầu mà không cần bổ sung bất cứ thực phẩm nào. Ưu điểm của việc cho con bú là không thể tranh cãi và sẽ không bao giờ là thừa khi thường xuyên nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nuôi con bằng sữa mẹ .

Lợi ích đối với trẻ

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất với nhu cầu của trẻ và hơn hẳn bất cứ một loại thức phẩm nào khác.

- Sữa mẹ đặc biệt bởi thành phần của sữa có thể thay đổi trong ngày cũng như trong suốt thời gian cho con bú. Sữa mẹ cũng phù hợp với những nhu cầu phát triển khác nhau của trẻ.

- Sữa mẹ dễ tiêu, giúp bảo vệ các mô ruột còn non yếu của trẻ sơ sinh khỏi bị viêm và tổn thương.

- Sữa mẹ chứa chất đề kháng làm giảm nguy cơ nhiễm bệnh tiêu chảy và hạn chế những diễn biến phức tạp của căn bệnh này.

- Trẻ bú mẹ hoàn toàn hiếm khi bị mắc các bệnh truyền nhiễm cấp tính như viêm màng não, viêm tai giữa và viêm phế quản. Một nghiên cứu ở Mỹ đã chỉ ra rằng tỉ lệ tử vong trong năm đầu tiên của trẻ bú mẹ thấp hơn tới 21% so với trẻ ăn sữa ngoài!

- Những nghiên cứu mới nhất chỉ ra rằng, cho con bú có thể giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm các bệnh như đột tử trẻ sơ sinh, ung thư và tiểu đường (tuýp 1 và 2) bao gồm cả thừa cân và béo phì.

- Trẻ bú mẹ hoàn toàn cũng ít khi bị dị ứng thức ăn, hen suyễn và gặp các vấn đề về da liễu.

- Tuy nhiên, các bạn đừng suy diễn ra những kết luận sai lầm: không một bà mẹ nào lại phải chịu "tội" trước việc con nhiễm bệnh mãn tính khi họ không thể hay không muốn cho con bú. Có nhiều nguyên nhân khác nhau dẫn đến việc mắc các căn bệnh này. Kể cả trẻ được cho bú vẫn có khả năng bị tiêu chảy, ho, viêm phế quản hoặc dị ứng.

Lợi ích đối với mẹ

Việc bé bú sữa mẹ không chỉ có nhiều ưu điểm cho bé mà còn cả cho chính các bà mẹ nữa:

- Sau khi sinh con, người mẹ càng cho con mình bú sớm bao nhiêu thì cơ thể họ càng tiết ra nhiều hoóc môn Oxytocin kích thích cho tử cung co nhanh hơn. Hiện tượng chảy máu âm đạo sau sinh do đó cũng sớm chấm dứt hơn.

- Người mẹ cho con bú sau sinh sẽ nhanh chóng lấy lại được trọng lượng cơ thể ban đầu.

- Ung thư buồng trứng và ung thư vú hiếm gặp hơn.

- Khi về già, khả năng tránh được nguy cơ bị gãy xương cũng cao hơn.

- Thay vì phải cho con ăn sữa ngoài, cho con bú thuận tiện cũng như hợp vệ sinh hơn và qua đó còn tiết kiệm được chi tiêu.

- **Cho trẻ bú bình**

Tuy nhiên, thật đáng tiếc không phải bà mẹ nào cũng có thể cho con bú bởi nhiều nguyên nhân khác nhau, ví dụ như do họ ít nhận được sự động viên, hỗ trợ từ những người xung quanh, bị ốm hoặc cảm thấy tinh thần rệu rã hay không đủ sức khỏe hoặc trong một vài trường hợp họ muốn (hoặc bị bắt buộc) nhanh chóng quay trở lại công việc. Nhưng đó không phải là thảm họa. Việc cho con bú có những lợi ích không ai có thể phủ nhận được, tuy nhiên cũng không nên quá cứng nhắc về chuyện này. Kể cả trong trường hợp phải ăn sữa ngoài, đứa trẻ cũng có thể lớn và mối quan hệ mẹ - con mật thiết vẫn sẽ được hình thành. Đừng để lương tâm bị cắn rứt nếu bạn không thể nuôi con bằng sữa mẹ.

Thực phẩm đầu đời cho bé

Vậy bạn nên cho bé ăn gì nếu bản thân không thể, không được phép hay không muốn cho bé bú? Hãy cho bé ăn “sữa non”. “Sữa non” được chiết xuất dựa trên sữa bò. Hãy mua sản phẩm chế biến sẵn, bởi sữa non tốt cho bé tương đương như sữa mẹ và chứa đầy đủ các dưỡng chất cân đối theo luật định.

Chúng tôi cũng đặc biệt khuyên các bà mẹ không tự làm sữa non từ sữa bò và các thành phần khác. Điều này không đảm bảo an toàn trong những tháng đầu đời cũng trẻ.

Tại Đức, sữa non được bày bán hầu như chỉ ở dạng bột. Các bà mẹ chỉ cần pha theo chỉ dẫn. Loại nước phù hợp để pha sản phẩm này là nước máy đun sôi hoặc nước khoáng có dòng chữ “Pha được với sữa non”.

Bạn có thể cho bé ăn sữa non từ ngày đầu tiên. Trong suốt 4 - 6 tháng đầu, bé của bạn không cần ăn thêm bất cứ loại thực phẩm nào

khác. Bạn có thể chọn loại sữa non bao gồm hoặc không bao gồm tinh bột có tác dụng làm sánh thức ăn lỏng. Sữa non không gồm tinh bột này thì loãng như sữa mẹ và sánh hơn nếu có chất này. Nếu bạn để cho con bạn tự quyết định lượng sữa bé muốn ăn thì bạn có thể tránh được nguy cơ cho bé ăn quá nhiều. Không pha thêm bột yến mạch hay đường vào sữa.

Sữa ăn dặm

Dù có vô vàn các thương hiệu nhưng thực chất sữa công thức (sữa ngoài) cho trẻ sơ sinh chỉ có hai loại: sữa non như đề cập ở trên và sữa ăn dặm.

Trẻ dùng được sữa ăn dặm sớm nhất là từ tháng thứ năm. Thành phần của sữa ăn dặm có ít điểm chung với sữa mẹ, tuy làm tăng gánh nặng lên quá trình trao đổi chất hơn so với sữa non nhưng vẫn luôn dễ tiêu hơn sữa bò nguyên chất.

Những khả năng khác?

Nếu e ngại bé dị ứng nặng hoặc bị mắc bệnh viêm da thần kinh, người mẹ (thật đáng tiếc trong trường hợp này) lại không thể cho con bú thì bác sĩ nhi có thể kê sữa công thức đặc biệt cho trẻ. Protein trong sữa bò bị phân giải “thủy phân” thành axit amin, bởi vậy nguy cơ dị ứng protein sữa bò gần như được giảm thiểu hoàn toàn.

Không có một cơ sở nào trong việc sử dụng các loại sữa được biết đến với tên gọi “sữa không gây dị ứng” bởi cho đến nay, công hiệu của chúng vẫn chưa được chứng minh.

Sữa đậu nành cũng không phù hợp để nuôi trẻ sơ sinh. Bởi vì có nhiều trẻ đã bị dị ứng với protein đậu nành.

Một loại dưỡng chất bổ sung vô cùng quan trọng: Vitamin D - Fluoretten

Con bạn cần bổ sung thêm dưỡng chất nào nếu bé ăn sữa công thức? Không gì cả. Không trà, không nước ép hoa quả hay nước cà rốt.

Ở Đức có một loại dưỡng chất bổ sung duy nhất được khuyên dùng rộng rãi: Vitamin D kết hợp với muối flor. Vitamin D làm xương

chắc khỏe trong khi muối flor giúp bảo vệ răng. Loại dưỡng chất này đóng vai trò quan trọng không chỉ đối với trẻ bú mẹ mà còn với trẻ được nuôi bằng sữa ngoài.

Bổ sung muối flor thường xuyên sẽ là biện pháp hữu hiệu phòng ngừa các bệnh về răng. Nếu bạn dành sự quan tâm nhất định đến vấn đề bảo vệ răng miệng bằng muối flor cho trẻ thì về sau này bạn có thể tiết kiệm được 2/3 chi phí phải trả cho nha sĩ.

Thời gian và cách thức cho con ăn

MỖI BÀ MẸ TRẺ đều mong muốn biết càng nhiều càng tốt về thời điểm và cách thức tốt nhất cho con bú hay cho bé ăn bằng bình.

➧ Khi bạn cho con bú

Hầu hết phụ nữ có thể cho con bú. Tuy nhiên, bạn cần nhận được sự hỗ trợ, đặc biệt khi sinh con đầu lòng. Khi lựa chọn bệnh viện phụ sản hãy lưu ý đến chuyện liệu bệnh viện có tư vấn viên hỗ trợ hướng dẫn các bà mẹ cho con bú đúng cách cũng như có được tổ chức y tế thế giới công nhận là “bệnh viện thân thiện với trẻ em” hay không?

Trước khi sinh, bạn nên tự trang bị kiến thức về việc cho con bú trước khi sinh. Ở Đức, sau khi rời bệnh viện, nếu muốn bạn sẽ nhận được sự chăm sóc và tư vấn từ một nữ hộ sinh tại khu vực bạn sống. Nữ hộ sinh này sẽ hướng dẫn bạn cách giữ trẻ đúng và tư thế được khuyên dùng khi cho bú, và theo dõi xem liệu trẻ phát triển có khỏe mạnh không.

Những điều lưu ý khi cho con bú

Tuy không thể đi sâu vào tất cả các chi tiết về chủ đề “cho con bú” nhưng chúng tôi sẽ tóm gọn cho bạn những ý chính quan trọng nhất:

- Sau khi sinh, người mẹ nên cho con bú càng sớm càng tốt - tốt nhất là trong vòng 1 giờ sau sinh.

- Mẹ và con nên luôn luôn được ở gần nhau càng lâu càng tốt. Qua đó, việc cho con bú sẽ đạt hiệu quả cao nhất. Ngoài ra, cơ thể

người mẹ còn là nguồn giữ ấm tốt nhất cho trẻ mới sinh.

- Sữa sẽ về ngay cả khi bạn mất một thời gian ngắn mới có thể cho bé bú - ví dụ như sau một ca sinh mổ.

- Không cho con bạn ăn thêm bất cứ thực phẩm nào: không trà, không thức uống có đường, không sữa ngoài.

- Trong tuần đầu tiên chỉ cho con ngậm ti giả khi bé đã bú mẹ tốt.

- Bé cần được cho ăn 8 - 12 lần một ngày trong tuần đầu sau khi ra đời. Đừng đợi cho đến lúc con bạn gào khóc vì đói! Bạn có thể nhận ra con đói khi bé nhai tóp tép và miệng bé chúm chím tìm vú mẹ. Từ tuần đầu tiên đến tuần thứ ba, bạn nên đánh thức con để cho bú nếu bé hơn bốn tiếng đồng hồ chưa có tín hiệu muốn ăn.

- Để bé bú bao lâu tùy ý và luôn chú ý cho bé bú đều hai bên bầu ngực.

- Lượng sữa mẹ tiết ra và nhu cầu bú của bé sẽ tự có sự điều chỉnh cho phù hợp. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp, phải sau vài tuần thì mọi thứ mới hoàn toàn đồng điệu với nhau.

! LƯU Ý

Giải pháp cho những vấn đề thường gặp khi cho con bú

Sữa chảy không đều? Bầu vú đầy và căng cứng? Vậy là bạn đang bị "tắc sữa"

- Hãy để con bạn bú thường xuyên hơn. Điều này kích thích sữa chảy và giảm bớt áp lực lên hai bầu vú. Bạn cũng có thể lấy khăn ấm đắp lên ngực để ngực đỡ căng sữa.

Đầu vú đau nhức

- Khuyến khích con đừng chỉ ngậm mỗi đầu ti mà hãy ngậm

cả núm vú. Nếu không được, hãy nhờ đến sự trợ giúp từ những người có chuyên môn. Để đầu ngực khô. Nếu chỗ đau đã lành một lần thì có lẽ về sau bạn sẽ không gặp phải vấn đề này nữa.

Bạn bị viêm vú với triệu chứng sốt và cảm cúm

- Nếu những biện pháp thông thường như cho bé bú và chườm khăn ấm không đem lại kết quả thì tốt hơn bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ. Bệnh viêm vú có thể được chữa khỏi nếu điều trị bằng thuốc. Và hầu hết các bà mẹ đều có thể tiếp tục cho con bú sau đó.

Định kiến và thực tế

Việc cho con bú đặc biệt hiệu quả khi người mẹ cảm thấy thoải mái và trang bị cho bản thân đầy đủ kiến thức. Rất có thể mẹ sẽ phải đối phó với những định kiến cùng sự thiếu hiểu biết của những người xung quanh. Một vài định kiến về nuôi con bằng sữa mẹ vẫn còn tồn tại dai dẳng dẫu cho đã được làm sáng tỏ. Dưới đây, chúng ta sẽ cùng nhau đối mặt với sự thực về chuyện này.

⇢ ĐỊNH KIẾN VÀ THỰC TẾ VỀ CHUYỆN CHO CON BÚ *

Định kiến	Thực tế
Thời kỳ cho con bú không thể mang bầu	Điều này chỉ đúng khi con của bạn nhỏ hơn 6 tháng tuổi, được cho bú suốt ngày và khi chu kỳ kinh nguyệt của người mẹ chưa quay trở lại
Ngực nhỏ cho ít sữa hơn so với ngực có kích cỡ lớn hơn	Kích cỡ của bầu ngực không hề ảnh hưởng đến việc tiết sữa
Cho con bú làm hỏng ngực	Tuổi tác và cân nặng người mẹ tác động đến hình dáng của ngực nhiều hơn là việc cho con bú. Thông thường thì ngực sẽ quay trở lại hình dạng bình thường
Cho con bú làm	

ảnh hưởng đến kích thích tình dục	Sai! Trong quá trình cho con bú, cơ thể có tiết ra hóc môn Oxytocin - tương tự như lúc đạt được cực khoái
Trẻ 3 tháng tuổi sẽ không đủ no nếu chỉ bú sữa mẹ	Sữa mẹ là dinh dưỡng tối ưu cho trẻ trong suốt 5 - 6 tháng đầu đời. Không cần thiết phải cho trẻ ăn thêm bất cứ thứ gì khác
Tất cả trẻ sơ sinh nên được cai sữa trước khi tròn 1 tuổi	Không đúng! Việc cai sữa là một quyết định hết sức riêng tư. Điều này chỉ phụ thuộc vào mẹ và bé

➧ Khi con bạn bú bình

Có một vài điều lưu ý được áp dụng không chỉ lúc bạn cho con bú mà kể cả khi bé đã bú bình một phần hay hoàn toàn:

- Bạn nên chọn loại sữa non phù hợp. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ nhi để chắc chắn.
- Nước pha sữa cho bé bằng nhiệt độ phòng và pha đúng liều lượng.
- Bạn nên chọn cho bé một loại núm vú phù hợp, theo từng giai đoạn độ tuổi.
- Lỗ chảy sữa không được quá to. Điều quan trọng là bé phải tích cực mút khi ăn.
- Không bao giờ được để con bú bình một mình tránh bé có thể bị sặc. Trong mọi trường hợp không được để bé gà gật hàng giờ hay ngủ mà vẫn ngậm bình - điều này có nghĩa trẻ dễ có nguy cơ bị sâu răng! Thay vào đó, có thể cho bé ngậm núm vú giả.
- Mỗi bữa ăn nên chuẩn bị cho bé sữa mới. Hãy bỏ phần sữa chưa uống hết đi.
- Nuôi con bằng sữa ngoài cũng có một ưu điểm: đó là bố cũng có thể cho con ăn. Điều này không những giảm bớt gánh nặng cho người mẹ mà còn thắt chặt thêm mối quan hệ cha con. Hãy tận dụng cơ hội!

➧ Phần việc của mẹ và bé

Bất kể việc con bạn được nuôi bằng sữa mẹ hay sữa ngoài - nguyên tắc đưa ra ở trang 24 vẫn được áp dụng từ ngày đầu tiên bé chào đời: Bố mẹ chọn thực phẩm cho bé, quyết định thời gian và cách thức cho bé ăn. Còn việc bé liệu có muốn ăn hay không và ăn bao nhiêu là phụ thuộc vào bé.

Qua bảng dưới đây bạn có thể tham khảo sự “phân chia phần việc” giữa hai mẹ con.

! LƯU Ý

Việc mẹ và bé phải làm trong quá trình bú mẹ hay ăn sữa ngoài

Mẹ	Bé
Bạn cho con bú hoặc cho bé bú bình	Bú, bú và chỉ có bú mà thôi. Phản xạ bú của bé hoàn toàn là bẩm sinh
Chạm đầu ti hay núm vú của bình vào má bé	Bé tìm kiếm đầu ti mẹ hay núm vú bình
Bạn cần nhận biết khi nào bé đói để cho ăn. Trẻ mới sinh cần được cho bú 8 - 12 lần một ngày. Ban đầu bé ăn cả ngày lẫn đêm. Nếu bé không tự đòi ăn, hãy cho bé ăn cách bốn tiếng một lần	Bé sẽ tự chỉ cho bạn khi nào bé đói: Bé tỏ ra rất tỉnh, cựa quậy, xoay đầu tìm kiếm và miệng chúm chím như thể đang bú. Quấy khóc thường là dấu hiệu cuối cùng khi bé đói
Bạn cần nhận ra liệu con muốn bú từng ngụm lớn và ăn xong sau một thời gian ngắn hay bé muốn bú từ từ, chậm rãi, có cữ nghỉ ngắn	Bé sẽ quyết định tốc độ bú
Bạn cần nhận ra khi nào con đã no. Nếu không chắc chắn hãy cho bé ăn lại sau khi nghỉ một lúc	Bé sẽ quyết định luôn cả lượng sữa muốn bú. Khi no, bé sẽ rời đầu ti hay núm vú bình và quay đầu đi
Bạn nên bế con nhẹ nhàng, tránh đu đưa không cần thiết và liên tục giữ cao đầu bé để vỗ cho con hết trớ	
Nhìn, mỉm cười và nói chuyện với con - tuy nhiên đừng làm quá, thay vào đó nên nhẹ nhàng và từ tốn	

"Phần việc của mẹ" thường chỉ là việc nắm bắt chính xác những dấu hiệu của bé. Bạn đã từng bao giờ đắn đo liệu mình có thể làm được điều này ngay từ đầu không hay chưa? Một phần của việc này bạn sẽ học được qua quá trình làm thử và mắc sai lầm. Nhưng phần lớn bạn không cần phải học gì cả. Vì đơn giản đó là bản năng của người mẹ.

Trẻ có phản xạ **bú sữa** theo **bản năng** - và bạn có bản năng làm mẹ, một **"chỉ dẫn"** từ **bên trong** mà bạn hoàn toàn có thể **tin cậy**.

Mối quan hệ đầy tình thương với trẻ chính là nền móng tốt nhất để trẻ cảm được sự quan tâm của bạn dành cho bé. Bữa ăn chính là những cơ hội tuyệt vời để trải nghiệm và hưởng thụ việc hiểu và tin tưởng lẫn nhau.

Tôi sẽ không bao giờ quên cảnh tượng vẫn luôn in đậm trong trí nhớ với đứa con đầu lòng: khi Christoph còn là một đứa trẻ sơ sinh nhỏ xíu mới vài ngày tuổi, ban đầu rất hay cựa quậy không yên và quấy khóc, vậy mà con nằm ngoan trong vòng tay của tôi và chầm chậm bú sữa. Con bú, chép miệng và phát ra những tiếng rên nhè nhẹ khi đã no nê. Mắt của con ban đầu he hé, nhưng sau đó lần đầu tiên con nhìn tôi trực diện. Ánh mắt của con chạm tới trái tim tôi và tôi tưởng rằng mình có thể òa khóc vì hạnh phúc.

Mỗi người mẹ đều trải qua những giây phút hạnh phúc ấy. Chúng mang lại sự an toàn và tin cậy. Có thể bạn sẽ cần tới cả hai điều này để hiểu rõ hơn những dấu hiệu của trẻ và phản ứng cho đúng.

Những vấn đề có thể xảy ra ở những tháng tuổi đầu tiên

Bạn càng có quan hệ tốt với trẻ, bạn càng có thể thấu hiểu những dấu hiệu và nhận ra những nhu cầu của trẻ - dù vậy thì vẫn có những rắc rối sẽ xảy ra khi cho trẻ ăn. Một vài vấn đề như vậy bạn có thể đọc

trong phần đóng khung dưới đây.

➧ Ăn và ngủ

Trong những tuần đầu tiên tốt nhất hãy cho trẻ bú khi trẻ có nhu cầu. Sau đó bạn mới có thể đưa ra một nhịp độ cố định và thống nhất với nhau giữa giờ ăn và giờ ngủ của trẻ.

! LƯU Ý

Các vấn đề khi cho trẻ ăn và bú sữa

Trẻ bị sặc sữa: Một phần sữa từ dạ dày chảy ngược lại ống thực quản

- Quan sát: Nếu trẻ có ít nhất sáu chiếc bỉm ướt mỗi ngày và vẫn tăng cân tốt thì việc trẻ trớ là vô hại. Sau mỗi bữa ăn, bạn hãy giữ trẻ ở tư thế đứng trong một vài phút.

Trẻ bị trớ: Một lượng lớn thức ăn trong dạ dày đột nhiên bị trào ra

- Hãy tham khảo bác sĩ nhi. Đó có thể là dấu hiệu của bệnh hẹp môn vị ở trẻ.

Phân lỏng

- Khi bú mẹ, phân của bé thường ở thể lỏng. Nhưng nếu xuất hiện thêm các dấu hiệu khác, bạn hãy hỏi thêm ý kiến của bác sĩ nhi. Nếu đúng bị tiêu chảy thì cần thận trọng vì có thể khiến trẻ bị mất nước.

Phân cứng

- Một vài bé bú sữa mẹ vài ngày mới đi đại tiện một lần. Không có gì đáng lo ngại cả. Bạn chỉ phải hỏi ý kiến của bác sĩ nếu phân của trẻ quá cứng khiến hậu môn trẻ bị đau.

Trẻ “đau quặn bụng”: Trẻ gào khóc, quằn quại, tỏ

vẻ bị “đau bụng” và không thể làm bé trấn tĩnh được

- Không ai biết rõ nguyên nhân chính xác. Với trẻ 3 hoặc 4 tháng tuổi thì đa số vấn đề trên sẽ tự biến mất. Trong một vài trường hợp hiếm thì vấn đề được cải thiện khi người mẹ đổi chế độ dinh dưỡng của mình, ví dụ như bỏ việc dùng sữa bò. Những cử chỉ âu yếm dịu dàng với bé thường rất có hiệu quả: bạn hãy nói chuyện với bé, vuốt ve, đu đưa bé trong vòng tay. Những cử chỉ trấn an “mạnh” sẽ không giúp gì được trẻ và còn khiến trẻ thêm quấy khóc.

Giờ ăn tối cố định

Một nguyên tắc ngoại lệ: “Cho bé ăn, ngay khi bé đói” có thể áp dụng trong những tuần tuổi đầu tiên. Một lần trong ngày, bạn có thể cho bé ăn theo giờ nào tùy ý và thậm chí nếu cần có thể đánh thức để cho bé ăn: hãy cho bé ăn một bữa tối cố định lúc muộn. Luôn cho trẻ ăn trước khi bạn đi ngủ. Hãy đánh thức bé để cho bé ăn bữa này. Tuy nhiên, nguyên tắc này chỉ nên áp dụng nếu như bữa ăn trước đó của bé đã cách bữa này ít nhất nửa tiếng đồng hồ.

Trong những tuần tuổi đầu tiên, việc bé khóc vào ban đêm gần như luôn luôn là biểu hiện của việc bé đói. Nếu bé được ăn no trước khi bạn đi ngủ, bạn có thể chắc chắn sẽ được ngủ ngon giấc vào ban đêm. Nếu bạn gặp may, bạn sẽ chỉ phải thức dậy một lần sau đó để cho bé ăn. Điều đó không chỉ tốt cho bạn mà còn cả cho bé: một người mẹ được nghỉ ngơi đủ sẽ chăm sóc cho con mình tốt và dành cho bé nhiều tình yêu hơn là một bà mẹ hoàn toàn kiệt sức!

Tuy nhiên không phải bé nào cũng cần bữa tối cố định lúc muộn không cần ép buộc bé ăn bữa này làm gì. Đơn giản một vài bé muốn ngủ hơn là muốn ăn.

Vẫn tỉnh táo khi đi ngủ

Nếu trẻ sơ sinh được cho ăn theo nhu cầu, chắc chắn bé sẽ đôi lần ngủ thiếp đi bên ngực mẹ hoặc khi đang bú dở bình sữa. Thật tuyệt khi nhìn ngắm một đứa trẻ nhẹ nhàng thiêm thiếp vào giấc ngủ trong vòng tay mẹ.

Tuy nhiên, điều này đi kèm với một rắc rối. Nhiều bé quen với cảm giác luôn ngủ với một bình sữa hay bên ngực mẹ. Mút và uống sẽ dần trở thành thói quen khi ngủ của trẻ. Tới một lúc nào đó, bé sẽ chỉ muốn ngủ khi có hai thứ đó. Một vài bé sẽ thức dậy ngay khi núm vú hoặc núm bình được cẩn thận kéo ra khỏi miệng. Ngay lập tức, bé lại bắt đầu khóc và đòi bú tiếp. Phản ứng này của bé hoàn toàn không phải do bé đói bụng: Đối với bé, việc bú sữa đơn giản đã trở thành một phần không thể tách rời khi ngủ. Không được bú, việc ngủ sẽ trở nên "không bình thường".

Bởi vậy, ngay ở những tuần tuổi đầu tiên, bạn hãy tập cho bé thỉnh thoảng thức giấc một mình trong nôi để bé có thể học được cách ngủ lại mà không có sự giúp đỡ của bạn. Khi bé đã được ba đến 6 tháng tuổi, bạn hãy tách hoàn toàn giữa việc ăn và ngủ. Nếu bé yêu của bạn có thể ngủ một mình vào cả ban ngày và ban đêm mà không cần bú sữa, và tốt nhất là hoàn toàn không cần sự trợ giúp thì giấc ngủ đêm của bạn sẽ được cải thiện đáng kể.

Bạn đã biết rằng mỗi đứa trẻ sẽ thức giấc nhiều lần mỗi đêm? Những trẻ có thể tự ngủ một mình vào ban ngày thì cũng có thể tự ngủ một mình vào ban đêm. Bé sẽ chỉ cựa quậy khi thực sự đói hay có chuyện gì đó không ổn. Ngược lại, một đứa trẻ luôn bú sữa khi ngủ sẽ tỉnh dậy hàng đêm và khóc tới khi lại được ngủ bên cạnh ngực mẹ hoặc bình sữa. Liệu đây là biểu hiện của cơn đói hay của thói quen là phụ thuộc vào tuổi của bé: Trong những tuần tuổi đầu tiên, bé có nhu cầu ăn nhiều lần trong đêm. Khi 3 tháng tuổi, bé đã có thể nằm yên vài giờ mà không cần bú. Khi 6 tháng tuổi việc bú sữa mỗi đêm là không cần thiết nữa. Nếu ở độ tuổi này, bé vẫn thường xuyên thức dậy hàng đêm và đòi bú thì bạn có thể chắc chắn rằng bé của bạn đã có thói quen ngủ không tốt.

§ TỔNG KẾT

⇒ Duy nhất chỉ sữa mẹ

Trong 5 - 6 tháng tuổi đầu tiên, bé chỉ cần bú sữa mẹ. Bú sữa mẹ mang lại rất nhiều lợi ích cho cả bé và mẹ.

⇒ Các lựa chọn thay cho việc bú mẹ

Nếu bạn không hoặc chỉ cho bé bú một thời gian ngắn, bé có thể nhận những dinh dưỡng bằng việc bú bình.

⇒ **D - Flour**

Trong tất cả các trường hợp, bé cần được bổ sung Flour - D. Đó là vitamin D có chứa thành phần flourid.

Cho bé ăn với tình yêu thương

Tình mẫu tử sẽ giúp bạn dễ dàng nhận ra những dấu hiệu của bé và cho bé ăn đúng theo nhu cầu bé cần.

⇢6 - 12 tháng tuổi: Chuyển sang bữa ăn cùng gia đình

Thời điểm thích hợp cho trẻ ăn dặm

TRONG THẬP KỈ 60, việc bắt đầu cho trẻ ăn dặm càng sớm càng tốt vẫn còn được khuyến khích. Khi tôi tự hào khoe con trai mới 6 tuần tuổi Christoph với người hàng xóm, người phụ nữ già rất ngạc nhiên hỏi: “Cái gì cơ? Nó chỉ bú sữa thôi à? Sao cô không thử cho thằng bé ăn thêm cái gì đó nữa? Con gái tôi đã biết ăn bánh qui bơ khi mới 3 tuần tuổi thôi đấy”.

Cho trẻ ăn bánh qui bơ có lẽ đã xuất hiện từ lâu như một sự ngoại lệ chứ không phải là nguyên tắc nào cả. Nhưng các bà mẹ thường rỉ tai nhau việc cho trẻ sơ sinh mới 3 - 4 tuần tuổi của họ ăn cà rốt, rau bina hay bột được đổ bằng thìa vào miệng trẻ. “Đổ vào” thực sự là một khái niệm khá chính xác để gọi tên cách cho ăn này: Chiếc thìa phải được đưa gần như tới tận đầu cuống họng, vì trong hai hoặc ba tháng đầu tiên, trẻ vẫn còn “phản ứng nhổ ra”: lưỡi sẽ đẩy tất cả những gì không phải là chất lỏng ra khỏi miệng.

Ngày nay, các bác sĩ nhi khoa đều thống nhất quan điểm: việc cho trẻ ăn dặm tuyệt đối không nên khi trẻ chưa đủ 5 tháng tuổi. Một vài trẻ nhỏ phải đến 7 tháng mới “sẵn sàng cho chiếc thìa”. Trong trường hợp phân vân thì tốt hơn hãy đợi thêm thay vì ép buộc quá sức của trẻ.

➧ Con bạn đã đủ lớn để cho ăn bằng thìa chưa?

Liệu trẻ đã sẵn sàng ăn bằng thìa hay chưa phụ thuộc không chỉ vào độ tuổi của bé. Khi bạn quan sát kĩ hành vi của bé, bạn sẽ không khó nhận ra thời điểm thích hợp. Trước khi bạn bắt đầu bón cho bé bằng thìa, bạn cần phải cảm nhận được những dấu hiệu sau ở bé:

- Bé có thể tự ngồi thẳng khi có sự hỗ trợ.

- Ánh mắt của bé chủ ý đưa theo hướng của chiếc thìa.
- Bé có thể quan sát và với tay để lấy đồ vật một cách có mục đích - và đưa những đồ vật đó lên miệng.
- Bé quan tâm tới đồ ăn của các thành viên khác trong gia đình.

“Hãy giúp con để con có thể tự ăn!”

Như đã trình bày ở những trang viết trước, bạn có thể đã nhận ra một điều: Thời điểm thích hợp bắt đầu cho bé ăn dặm không chỉ liên quan đến việc dạ dày hay ruột của bé có thể tiêu hóa được các đồ ăn khác ngoài sữa mẹ và các thực phẩm dành cho trẻ sơ sinh hay chưa. Và nó cũng không chỉ liên quan tới việc tống cho trẻ những đồ ăn đúng với nghĩa “thực phẩm”. Điều quan trọng hơn cả là sự phát triển của bé phải đủ “chín” để bé có thể cùng tham gia vào hoạt động này một cách tích cực. Sự phát triển của bé cũng phải đạt được mức để bé thấy thích thú với ăn uống. Hằng ngày, bé sẽ bộc lộ cho bạn tính hiếu kì bẩm sinh và sự hào hứng khám phá tìm tòi những điều mới lạ. Bé muốn mở rộng không gian sống. Bé muốn khám phá đồ vật bằng tay và miệng, muốn tự di chuyển, muốn học hỏi. Bé sẽ muốn tự làm tất những gì mà bé có thể. Bé sẽ tự hào với những tiến bộ và sự tự lập đang dần lớn lên trong mình. Và trên tất cả, bé cần có bạn ở bên: tình yêu, sự ủng hộ và tin tưởng của bạn. Điều này đặc biệt có ý nghĩa với bé trong những bữa ăn.

Bé sẽ không chỉ học từ bạn cách ăn bằng thìa, mà còn tạo ra những đột phá vô cùng quan trọng trong sự phát triển nhân cách. Việc ăn cùng bàn với gia đình là một sự kiện xã hội quan trọng. Điều đó có nghĩa là, nếu bạn đơn giản chỉ mở rộng lỗ hút ở bình sữa để cho được cháo vào thì sẽ không đem lại hiệu quả như mong muốn. Bạn hãy chấm dứt hoàn toàn việc cho bé ăn bằng cách này. Chỉ qua việc ăn bằng tay hoặc bằng thìa, bé mới có thể học được những kĩ năng ăn cũng như những kĩ năng xã hội mới.

“Hãy giúp con để con có thể tự ăn” - theo tôi, đây là một câu nói chứa đựng phương pháp nuôi dạy trẻ rất hữu dụng. Nó miêu tả rất rõ nhiệm vụ của bạn khi bé chuyển từ việc bú mẹ hoặc bú bình sang việc ăn cùng bàn với mọi người. Bạn sẽ nhận ra rằng con đã có thể làm được những gì và khích lệ bé lần lượt học hỏi từng thứ một. Con sẽ tự quyết định quá trình học hỏi của mình. Bạn hãy theo sát để hỗ trợ bé

và hãy chia sẻ niềm vui cùng bé mỗi khi bé đạt được một bước tiến mới.

➧ Cho bé ăn những gì và theo thứ tự nào?

Thức ăn dặm đầu tiên tốt nhất bổ sung cho sữa mẹ hoặc sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh là gì? Không có câu trả lời rõ ràng cho việc này. Mỗi nơi trên thế giới người ta lại cho trẻ ăn dặm bằng những loại thực phẩm khác nhau.

Các bác sĩ nhi khoa của Đức lại có những tư vấn hơi khác với các đồng nghiệp của mình ở Mỹ. Chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn lần lượt cả hai:

Tư vấn của viện nghiên cứu dinh dưỡng trẻ em

Các bác sĩ Đức khuyên rằng đối với trẻ từ 5 tới 6 tháng tuổi, khi bắt đầu ăn dặm chỉ nên cho ăn mỗi ngày một lần ít rau củ đã được chế biến sẵn dành cho trẻ nhỏ. Đặc biệt phù hợp là cà rốt bởi chúng có vị ngọt ngọt. Phần lớn các bé rất thích vị này. Nhưng vì bé chỉ ăn một lượng nhỏ nên việc tự nấu mang lại ít hiệu quả. Nếu bé chấp nhận dùng thìa, bạn có thể thêm vào thực đơn khoai tây nghiền cùng với chút dầu thực vật.

Một vài ngày sau, bạn có thể bổ sung thêm chút thịt xay để trẻ được ăn đầy đủ món cháo nấu với thịt, khoai tây và rau xanh. Bột nên nấu theo tỷ lệ 2 rau, 1 khoai tây, 20 gram thịt nạc luộc xay nhuyễn và thêm vào đó là 30 gram nước ép hoa quả và 10 gram dầu thực vật.

Lý do cho việc đưa ra lời khuyên này của viện nghiên cứu là: đồ ăn dặm cần phải chứa chất sắt. Sắt chính là chất mà trẻ từ 6 tháng tuổi rất cần được bổ sung kèm với sữa mẹ. Chất sắt trong bột nghiền rau - khoai tây - thịt rất thích hợp cho trẻ. Những hộp đồ ăn đóng sẵn có kí hiệu “thực đơn cho bé” đáp ứng được những yêu cầu trên và ngoài ra cũng chứa các chất bổ sung sắt.

Một tháng sau đó, bạn nên cho bé ăn thêm một bữa bột đã được bổ sung chất sắt nấu với sữa tươi nguyên chất và ngũ cốc. Tiếp tục một tháng sau đó, bạn lại bổ sung bữa ăn bột thứ ba gồm bột nấu với hoa quả và ngũ cốc thô không sữa.

Khi bé được 10 - 12 tháng, bạn hãy thử bắt đầu cho bé ăn bánh mì song song với việc tập cho bé tự ăn và uống bên bàn ăn cùng gia đình. Bạn sẽ không sai lầm nếu làm theo phương pháp này. Nhưng biết đâu bạn sẽ làm theo lời tư vấn của các bác sĩ Mỹ. Điều đó cũng không sao.

Tư vấn của Hiệp hội Nhi khoa Mỹ

Bạn không nên cho bé ăn thức ăn cứng ngay mà đầu tiên hãy bắt đầu bằng đồ ăn bán lỏng: bạn hãy lấy một ít sữa mẹ hoặc sữa bột dành cho trẻ sơ sinh và thêm vào đó một chút bột chế biến sẵn đóng hộp dành cho trẻ. Hãy chú ý: phần lớn các loại bột đóng hộp sẵn đều chứa bột sữa và được quấy với nước. Chúng hoàn toàn không thích hợp. Bạn hãy sử dụng loại bột mà người ta có thể chế biến cùng với sữa - trong trường hợp này là sữa mẹ hoặc sữa công thức. Nhưng bạn nhớ phải lưu ý rằng bột đóng hộp đã được bổ sung thêm chất sắt rồi. Một thìa cà phê bột đủ để kết hợp với bốn đến năm thìa cà phê sữa mẹ hoặc "sữa non". Sau đó, bạn có thể pha cho bột lỏng quánh. Nhưng điều đó không có nghĩa là nó sẽ thay thế hoàn toàn được sữa mẹ hoặc sữa công thức. Đầu tiên, hãy cho trẻ làm quen dần bằng thìa với khẩu vị mới và món ăn mới. Dần dần tăng số lượng lên ba hoặc bốn thìa.

Bột gạo đóng hộp với hàm lượng sắt bổ sung sẽ là bột ăn đầu tiên tốt nhất dành cho trẻ: nó không chứa chất gluten và thích hợp với phần lớn các bé. Ngoài bột gạo thỉnh thoảng bạn có thể sử dụng các loại bột ngũ cốc đóng hộp khác nhau.

Bạn hãy cho bé làm quen dần dần từng món mới một. Mỗi món cách nhau hai đến ba ngày.

Nếu việc cho bé ăn bằng thìa thành công, bạn đưa vào thức đơn cho bé món rau luộc, ban đầu trộn với loại bột quen dùng. Bạn có thể dùng bột đã chế biến sẵn đóng trong những hộp nhỏ bán ngoài thị trường hoặc tự xay rau đã luộc cho trẻ. Bạn hãy bắt đầu bằng một thìa ăn và sau đó dần tăng số lượng lên.

Bước tiếp theo, bạn hãy cho bé ăn các loại hoa quả xay. Bạn có thể trộn cùng và ăn kèm với bột đóng hộp.

Khi trẻ từ 7 - 10 tháng tuổi, thỉnh thoảng bạn có thể cho bé ngồi cùng bàn với gia đình ăn bốc hoặc tự xúc một chút đồ xay hoặc

nghiền. Bạn cũng có thể cho trẻ thử ăn bánh mì, mì sợi, gạo, lòng đỏ trứng, thịt, cá và thịt gia cầm.

Ngoài những món ăn mới, bé vẫn luôn cần bú sữa. Ở Mỹ, người ta khuyến cáo các bà mẹ nên duy trì cho con bú trong suốt năm đầu tiên. Ngay cả bột - như trên trình bày - cũng có thể kết hợp với sữa mẹ. Những bà mẹ không muốn cho con bú lâu như vậy không nên dùng sữa tươi mà hãy dùng sữa công thức khi bé chưa tròn 1 tuổi. Từ khoảng một năm trở đi, bé của bạn có thể ăn được hết tất cả đồ ăn trên bàn, miễn đó là các món ăn được nêm nếm vừa phải và đủ mềm (được nghiền hoặc xay).

Ngoài ra, các bác sĩ nhi khoa của Mỹ cũng đưa thêm các lời khuyên:

- Lúa mì, lòng trắng trứng, các loại quả và nước ép hoa quả họ cam chanh cũng như sữa bò là những thực phẩm khó hấp thụ và trong nhiều trường hợp còn gây ra dị ứng cho trẻ. Bởi vậy, nên cho các bé thử chúng cuối cùng. Đối với các bé nhạy cảm hoặc mắc các bệnh di truyền chỉ nên dùng những thứ này khi được 2 tuổi.

- Nếu trẻ không ăn được một món ăn mới nào đó, bạn hãy gạch bỏ nó ra khỏi thực đơn ăn uống của bé trong vòng một đến ba tháng và sau đó lại cho bé ăn thử một lần nữa. Nếu sau đó bé vẫn không ăn được thì hãy đợi thêm ít nhất 6 tháng trước khi thử cho bé ăn lần thứ ba.

- Nếu con bạn hợp với uống sữa bò, hãy cho bé uống ít loại sữa nguyên chất đã được kiểm định và không nên dùng sữa ít chất béo đến khi bé hết 2 tuổi. Bởi trong thời gian đó, bé rất cần chất béo từ sữa.

- Không nên cho bé dùng mật ong khi bé chưa đầy 1 tuổi. Trong mật ong có chứa một loại chất có thể nguy hiểm tới tính mạng ở trẻ (bệnh ngộ độc ở trẻ sơ sinh).

Đồ uống

Khi bắt đầu cho bé ăn dặm cũng là lúc cần cho bé uống thêm một chút gì đó.

- Nước (tất nhiên không có chứa cabonat và không để lạnh) là nước uống tốt nhất thỏa mãn cơn khát của bé.

- Bạn hãy thận trọng với các loại nước ép hoa quả. Hãy pha loãng chúng với nước theo tỷ lệ 1:1 và cho bé uống không nhiều hơn nửa cốc mỗi ngày. Uống quá nhiều nước trái cây sẽ dẫn tới tình trạng bé không còn muốn ăn những đồ ăn khác và gây đầy bụng. Các loại nước ép dành cho trẻ thường rất đắt đỏ và hoàn toàn không cần thiết.

Dùng đồ hộp hay tự nấu?

Có lẽ, bạn vẫn phân vân liệu không biết nên cho trẻ ăn bột tự nấu hay bột chế biến sẵn đóng lọ. Câu trả lời của chúng tôi là: bột với tính chất là thức ăn dặm đầu tiên cần phải chứa chất sắt. Bột đóng hộp cho trẻ thường được bổ sung chất sắt. Bởi vậy, nó sẽ thích hợp hơn là bột bạn tự nấu.

Bạn có thể dùng hoa quả, rau xanh hoặc thậm chí toàn bộ bữa ăn cho bé từ đồ chế biến sẵn mà không phải lo lắng gì nếu bạn cảm thấy thuận tiện. Bạn cũng không nhất thiết phải theo cách này. Nếu bạn đằng nào cũng nấu ăn hàng ngày, bạn nên đổi món trong thực đơn thông thường cho gia đình và hãy để con bạn tham gia chọn cùng. Muối và gia vị bạn chỉ nên cho vào phần thức ăn dành cho bạn sau khi đã bớt riêng khẩu phần dành cho bé. Đồ ăn sẵn đông đá, được đóng túi hoặc hộp đều không tốt cho trẻ nhỏ bởi chúng được nêm nếm quá mặn.

Các công thức để nấu những món ăn dành cho trẻ luôn rất phong phú trong các cuốn sách dạy nấu ăn. Tuy nhiên, chúng thực ra không cần thiết. Bởi vậy, bạn sẽ không tìm thấy trong cuốn sách này một công thức nấu ăn nào cả. Con bạn có thể ăn được tất cả nếu bạn tập cho trẻ làm quen dần dần. Chỉ cần đồ ăn phải đủ mềm hoặc đã được thái nhỏ phù hợp.

Không có bình bú cũng không sao

Khi con bạn học cách uống nước từ tách, bé sẽ bú sữa mẹ hoặc bú bình ít hơn. Để hỗ trợ quá trình chuyển giao này, bạn nên cho con dùng một loại cốc có nắp đậy và vòi giúp cho việc học uống của bé dễ dàng hơn. Những bé được bú sữa mẹ có thể học uống cốc ngay mà

hoàn toàn không cần thông qua uống bình.

Con gái út Andrea của tôi đã học uống cốc ngay mà không cần tới bình. Trong khi tôi vẫn cho con bú nhiều lần trong ngày, con đã được phép thử dùng cốc. Đầu tiên, chỉ là phụ thêm, nhưng khi 9 tháng tuổi con đã có thể uống nước bằng cốc. Việc cai sữa nhờ thế mà đơn giản hơn rất nhiều. Khi đó, tôi cho con bú bữa duy nhất trong ngày vào buổi sáng. Chúng tôi vẫn duy trì bữa này bởi cả hai mẹ con đều cảm thấy thoải mái, dễ chịu.

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi khuyên các bà mẹ cho con bú nên bỏ qua việc dùng bình. Trong thời gian sắp cai sữa, mỗi ngày cho con bú một lần vào buổi sáng bởi vì việc cai sữa sẽ dễ dàng thành công sau đó. Khi cai sữa, bé có thói quen vừa ngậm ti vừa ngủ hàng tối sẽ khó khăn hơn nhiều.

LƯU Ý

Chế độ dinh dưỡng tốt là chế độ dinh dưỡng phù hợp cho từng giai đoạn phát triển

	Trẻ có thể làm gì?	Bạn nên cho trẻ ăn thêm những món gì?
0 - 6 tháng	Trẻ tìm vú mẹ hoặc núm vú nhựa để bú	Không gì cả (chỉ dùng "sữa non" thay cho sữa mẹ nếu cần)
5 - 7 tháng	Trẻ bắt đầu ngồi. Trẻ có thể di chuyển mắt theo thìa. Trẻ mở miệng để mẹ bón bằng thìa. Môi của trẻ có thể ngậm thìa. Trẻ bắt đầu biết nuốt đồ ăn.	Kết hợp sữa mẹ hoặc "sữa non" vẫn dùng hàng ngày với bột chế biến sẵn dành cho trẻ em có bổ sung chất sắt - đầu tiên là bột gạo, dần dần là bột từ những loại ngũ cốc khác.
6 - 8 tháng	Trẻ có thể chuyển động lưỡi trong miệng về hai phía. Trẻ bắt đầu nhai. Trẻ có thể đưa tay lên miệng theo ý muốn.	Rau xanh và hoa quả: nghiền hoặc xay, đầu tiên hãy thử trộn chúng cùng với loại bột trẻ ăn hàng ngày.
7 - 10 tháng	Trẻ có thể cắn và nhai tốt. Trẻ có thể di chuyển thức ăn trong miệng. Trẻ có thể đặt môi đúng khi ngậm cốc. Trẻ thành thục kỹ năng "cầm cành cọ": nắm các	Có thể cho bé ăn bằng tay bánh mì và các loại sản phẩm ngũ cốc. Cho bé ăn các hoa quả cắt miếng và rau xanh, nước hoa quả hay sữa trong

	ngón tay chặt vào quả bóng nhỏ.	cốc.
8 - 12 tháng	Trẻ quan tâm tới các thực phẩm rắn trên bàn ăn gia đình. Trẻ có tiến bộ khi uống bằng cốc. Trẻ thành thạo kỹ năng "cầm nhíp": ngón cái và ngón trỏ có thể phối hợp với nhau nhịp nhàng.	Các món ăn mềm và đã nấu chín trên bàn ăn, thịt đã được thái, băm hoặc xay nhỏ.

Ăn cùng bàn với gia đình

➧ Chuyển giai đoạn thành công cho trẻ

Cho con ăn đồng nghĩa với việc bạn cung cấp cho con những dưỡng chất quan trọng - ví dụ cacbonat, chất béo, khoáng và vitamin. Nếu chỉ thế không thôi thì chưa đủ, mà cách bạn cho con ăn như thế nào vô cùng quan trọng. Qua cách bón cho con ăn, bạn có thể gửi tới con những thông điệp như:

- "Mẹ yêu con lắm"
- "Mẹ biết cần phải giúp con như thế nào"
- "Mẹ tin tưởng ở con"
- "Mẹ tôn trọng con"

Khi con bạn nhận được những thông điệp này thì chắc chắn bạn sẽ không thất bại. Đối với việc chuyển từ bú mẹ hoặc bú bình sang ăn cùng mâm với gia đình, điều này có nghĩa là: bạn để cho con mình dẫn dắt, con của bạn là "ông chủ". Việc của bạn là hỗ trợ, giúp đỡ và tạo ra một không khí thoải mái.

➧ Sẵn sàng hỗ trợ

Bạn hãy đợi đến khi con đủ lớn để sẵn sàng ăn bằng thìa. Ở một vài bé, việc này không có gì khó khăn. Chúng có thể nhanh chóng ăn được bằng thìa và há miệng như chú chim non háu đói. Một vài bé khác lúc đầu lại từ chối dùng thìa. Việc từ chối đơn giản là do bé còn quá lạ

lẫm với việc dùng thìa; bé cảm thấy bất ngờ ở đầu lưỡi có một cái gì đó khác với dòng sữa mẹ hay "sữa non" quen thuộc. Bé cần thời gian để nhận ra rằng mọi người cũng có thể ăn bằng thứ này. Tóm lại, bạn hãy kiên nhẫn thử đi thử lại nhiều lần. Nếu con phản ứng lại một cách quá nhạy cảm và dù 6 tháng tuổi vẫn còn ọe và nghẹn khi cảm thấy có "vật lạ" trong miệng thì việc thích nghi cần đặc biệt cẩn thận: bạn hãy bôi lên tay bé hoặc một thứ đồ chơi yêu thích của bé hay một chiếc thìa mềm một ít bột để bé có thể tự tìm hiểu và làm quen với hương vị mới.

Một vài bé thường bị nghẹn khi bất chợt ăn phải những mẩu cứng trong món ăn mềm. Các bé sẽ ăn một cách dễ dàng hơn nếu đồ ăn được nghiền hoặc xay nhuyễn.

Ban đầu, bạn nên đặt con vào lòng khi bón ăn. Ở tư thế ngồi thẳng, bé có thể tránh được nguy cơ bị nghẹn. Chỉ đến khi bé có thể ngồi chắc chắn thì bạn mới nên chuyển cho bé sang ngồi ghế ăn riêng dành cho bé.

Nhịp sinh hoạt phù hợp sẽ rất hữu ích để trẻ học ăn đúng cách. Vì thế, bạn nên cho bé ăn vào những giờ ăn cố định. Bạn có thể căn cứ vào thời gian ngủ của bé để lập ra thời gian biểu cho các bữa ăn của con. Bất cứ khi nào có thể, bạn hãy để con ngồi ăn cùng gia đình. Hàng đêm, con sẽ không cần phải ăn hay uống thêm nữa.

Ngoài ra, cả hai lời khuyên sau đều rất quan trọng: hãy cho bé ăn thức ăn hợp với độ tuổi như trên đã trình bày. Khi bón cho con ăn, bạn nên nói chuyện nhẹ nhàng và động viên con - nhưng cũng không cần nói quá nhiều để con có thể tập trung và tận hưởng hương vị món ăn.

➧ Để trẻ dẫn dắt bạn

Bạn hãy để bé tự quyết định tốc độ. Chỉ khi nào bé đã cảm nhận được chiếc thìa thì bạn hãy bắt đầu bón cho bé ăn.

Bạn hãy luôn để bé tự quyết xem bé muốn ăn bao nhiêu. Bé sẽ chỉ cho bạn rất rõ lượng thức ăn mình muốn: "Miệng mở" tức là "Nhiều hơn nữa" - "Miệng mím lại và đầu quay đi" nghĩa là "Con đã ăn đủ rồi".

Bạn nên cho bé ăn những suất nhỏ. Nếu bé muốn nhiều hơn, hãy đáp ứng bé. Chúng tôi cố ý không đưa ra chỉ dẫn về lượng thức ăn cho từng bữa của bé. Lý do bạn cũng đã biết: con hoàn toàn có thể tự điều chỉnh nhu cầu năng lượng của mình một cách hoàn hảo. Lượng calo là không quan trọng.

Bạn hãy cho phép con tìm hiểu đồ ăn. Hãy cho phép bé được chạm tay vào thìa. Bạn cũng nên đưa cho bé một cái thìa khác. Hãy cho phép bé dùng ngón tay để khám phá thức ăn.

“Con có thể tự làm một mình”

Bạn cứ để con ăn bằng tay bất cứ khi nào con muốn. Được tự ăn mà không cần ai giúp đỡ khiến đa số trẻ cảm thấy rất thích thú. Thích hợp cho việc này không chỉ có bánh mì, những mẩu hoa quả và rau củ mềm. Thứ gì bố mẹ ăn được cũng đều phù hợp với con. Quan trọng là những thức ăn này phải đủ độ kết dính để không bị rơi khi bé đưa từ đĩa lên miệng. Khoai tây, gạo hoặc mì sợi khi trộn với rau, thịt và một chút chất lỏng có thể tạo thành món cháo đặc thích hợp.

Bạn hãy chấp nhận việc bé sẽ làm vương vãi thức ăn lung tung khi tự ăn và sẽ chỉ còn lại rất ít thức ăn được đưa vào miệng bé. Bạn hãy xác định tinh thần rằng chỗ bé ngồi ăn và cả người bé khó tránh khỏi bị dây bẩn. Bởi vậy, hãy bảo vệ ghế ăn bằng một miếng lót nhựa và đeo cho bé yêu của bạn một cái yếm. Nhưng cho bé ăn theo cách này sẽ mang lại hiệu quả cao![(1)]

Bé yêu càng **phàm ăn** bao nhiêu thì càng nhanh thuần thục **kỹ năng** ăn bấy nhiêu.

➧ Đánh thức trí tò mò

Người ta thường khuyên nên bón cho trẻ ăn trước cữ bú mẹ hoặc bú bình theo phương châm “cơn đói cuốn tất cả vào trong”. Đằng sau phương châm này là quan điểm cho rằng khi đói trẻ dễ dàng chấp

nhận việc ăn thìa hơn. Điều này có thể đúng nhưng cũng có thể sai. Bạn hãy tưởng tượng: một đứa bé đói bụng đang mong đợi một bầu ngực mềm mại, ấm áp và đáng tin cậy lại bị đẩy vào miệng một vật gì đó vô cùng cứng - một chiếc thìa. Liệu lúc đó bạn có thể bực mình với bé được không nếu như bé sẽ nổi giận và gào khóc cho đến khi được bú?

Nhưng ngược lại, nếu sự tò mò và sở thích khám phá những điều mới lạ khiến cho bé yêu của bạn tình nguyện muốn thử ăn bằng thìa thì bé sẽ tìm thấy được nhiều niềm vui hơn với việc ăn uống.

Cũng có thể là những lần thử cho bé ăn bằng thìa sẽ thành công hơn nếu lúc đó bé chưa thực sự đói. Lời khuyên của chúng tôi là: lần thử nghiệm với việc ăn bằng thìa đầu tiên tốt hơn nên vào lúc sau khi bé bú mẹ hoặc bú bình. Sau một thời gian, bạn có thể thay đổi thứ tự này.

➧ Không có chuyện thừa cân

Một lời khuyên cuối cùng: Ngay cả khi bé yêu của bạn trở nên “tròn trịa” một cách bất thường thì ở tuổi này không có chuyện cân. Hình dáng của trẻ lúc nhỏ không liên quan gì đến hình dáng của chúng khi trưởng thành.

§ TỔNG KẾT

⇒ Từng thìa nhỏ một

Việc bón cho trẻ ăn bắt đầu sớm nhất lúc trẻ 6 tháng tuổi: bạn nên dần đưa từ món này tới món khác vào thực đơn. Hãy đợi xem liệu bé yêu của bạn có hấp thu được món này không và hãy bổ sung sau cứ hai đến ba ngày một món gì đó mới.

⇒ Những lời khuyên khác nhau

Lời khuyên của các bác sĩ nhi khoa ở Mỹ và Đức có một chút khác nhau nhưng cả hai đều có cơ sở. Bạn hãy làm

theo cách có vẻ hữu dụng hơn với bé của bạn.

⇒ Cho ăn phù hợp với sự phát triển của trẻ

Bé yêu của bạn tự quyết định nhịp độ ăn cho phù hợp với sự phát triển của mình. Bạn hãy chăm chú quan sát để nắm bắt được các tín hiệu từ phía con và để cho con tự quyết định việc ăn uống của bản thân. Càng được phép tự làm nhiều việc, bé càng có nhiều niềm vui hơn khi ăn.

⇢ **1 - 6 tuổi:** “Con không còn là trẻ sơ sinh nữa!”

Trên bàn có những gì?

BẠN ĐÃ THÀNH CÔNG: Con bạn đã trở thành một thành viên thực thụ bên bàn ăn gia đình. Bé ngồi trong ghế ăn dành cho trẻ em và có thể tự ăn một vài món ăn bằng tay. Với sự giúp đỡ của bạn, bé cũng có thể uống được nước từ cốc. Bé có thể nhai và nuốt. Bé để bạn bón và thỉnh thoảng cũng lại muốn được một mình thử “thí nghiệm” với thìa ăn. Phần lớn các món mà bạn dọn lên bàn cho gia đình, bạn có thể cho bé thử - nhưng với ít muối và gia vị hơn. Tất cả đồ ăn mềm và ấm bé đều có thể ăn được.

Tất nhiên, không phải tất cả các bé ở 12 tháng tuổi đều làm được như thế. Có bé chậm hơn một chút. Một vài bé tới sau 1 tuổi mới mọc răng và sau đó có thể nhai thực sự. Mỗi bé sẽ có sự phát triển khác nhau: nhiều bé 1 tuổi vẫn chưa nếm thử hết tất cả các món ăn của gia đình. Có thể khi đó bé vẫn được bú mẹ hoặc bú bình. Hoặc cũng có thể bé vẫn thích ăn bột cho trẻ sơ sinh. Đối với những bé này thì phải đợi thêm khoảng một năm tới khi bé có thể tự ăn bằng thìa hoặc dĩa. Đôi khi, tận tới khi khoảng 4 tuổi, bé mới có thể nhai tốt như người lớn.

Nhưng dù sao con bạn lúc này không còn là một đứa bé sơ sinh nữa. Con có thể ăn đúng cách nếu bạn đặt lên bàn món nào đó phù hợp với bé. Các món ăn phù hợp với con đã được trình bày ở phần trước một cách chi tiết dưới tiêu đề: *Trẻ cần ăn gì để sống? Những kiến thức cơ bản về chế độ dinh dưỡng cho bé.*

➧ **Ăn uống phù hợp cho trẻ từ 1 - 6 tuổi**

Những lời khuyên dưới đây dành cho tất cả các trẻ nhỏ. Không có sự khác nhau với trẻ mập, gầy hay trung bình.

Cai sữa

Nếu con chưa cai sữa hoặc vẫn chưa muốn bỏ bú bình, từ sau 1 tuổi bạn nên cai dần cho con: Nếu bạn vẫn cho con bú sữa hoặc bú bình sau bữa ăn chính sẽ dẫn tới tình trạng: một vài trẻ hầu như không muốn ăn gì - mà thích bú tới no hơn. Bạn nên cho con bú sữa hoặc bú bình như là bữa ăn phụ riêng, ví dụ như bữa sáng và bữa trưa hoặc giữa bữa ăn trưa và tối.

3+2: Thời gian cho bữa ăn cố định

Giữa 12 và 18 tháng tuổi, phần lớn trẻ bỏ thói quen ngủ giấc thứ hai trong ngày. Các con chỉ giữ lại một giấc ngủ trưa. Từ bây giờ, bạn hãy áp dụng cho bé một thời gian biểu cố định hơn cho các bữa ăn mà bé sẽ duy trì trong những năm tiếp theo: ba bữa trong ngày vào một thời gian cố định, thêm vào đó là hai bữa ăn phụ.

Cứ cách 2 - 3 tiếng, bạn nên cho con ăn một chút gì đó. Những bữa ăn cố định có một ý nghĩa giáo dục rất quan trọng bởi qua đó, con bạn sẽ nhận thức được rằng người ta ăn uống không phải do nhàm chán không có việc gì làm khác, cũng không phải để khen thưởng hay vì một lý do nào đó. Nếu như bé yêu của bạn kháng cự lại việc phải ăn trưa nhưng hai phút sau đó lại ngúng nguẩy đòi ăn bánh quy thì hãy nói với bé một cách trìu mến nhưng thật cương quyết rằng: “Bữa trưa của chúng ta qua rồi. Con hãy đợi cho tới bữa ăn phụ nhé!” Để bé yêu của bạn không bị đói lâu thì trong trường hợp này, bạn có thể cho con ăn bữa phụ sớm hơn thường nhật.

Thỉnh thoảng có thể cho bé ăn bánh qui hoặc kem. Có rất nhiều đồ ăn khác cũng phù hợp cho bữa ăn nhẹ của bé như hoa quả, sữa chua, rau, lương khô, pho mát, bánh mì... Thêm vào đó hãy cho con uống một cốc nước hoa quả, tốt nhất là pha với nước hoặc sữa. Bạn nên dùng sữa tươi nguyên chất trong năm tuổi thứ hai của bé vì bé rất cần chất béo từ sữa.

Đồ uống

Bạn không nên cho bé uống quá nhiều nước hoa quả và sữa hoặc ca cao mà không có giới hạn. Quá nhiều các thức đồ uống này rất dễ làm trẻ chán ăn trong những bữa chính. Một cốc sữa nhỏ hoặc hoa quả là đủ cho mỗi bữa phụ. Nếu con bạn vẫn khát hãy cho bé uống nước

trắng. Nước trắng là cách giải quyết cơn khát tốt nhất. Trong những năm đầu đời, bạn nên hạn chế một cách tối thiểu cho còn dùng nước chanh ngọt có ga; ngay cả sau này cũng chỉ nên cho con uống trong các trường hợp ngoại lệ.

Kết hợp những món cũ và mới

Bạn không nên hỏi: "Con thích ăn gì?" Đừng có nấu theo yêu cầu của con mà hãy tự lên thực đơn cho bữa ăn gia đình. Từ những thứ được bạn dọn ra trên bàn ăn, con sẽ lựa chọn món ăn cho mình.

Sự đa dạng, phong phú trong thực đơn sẽ đảm bảo một chế độ dinh dưỡng bổ dưỡng và cân đối. Bởi vậy, bạn hãy ghi nhớ biểu đồ tháp dinh dưỡng khi lên thực đơn cho gia đình.

Trong bữa ăn luôn nên có một món gì đó mà con đã biết. Có thể các món ăn lạ bạn sẽ phải dọn ra tới mười, hai mươi, ba mươi lần thì bé mới động tới. Bạn hãy kiên nhẫn và tự thưởng thức món ăn đó một cách thích thú. Bạn cũng nên đặt sẵn bánh mì lên bàn ăn vào mỗi bữa. Khi bé không thực sự thích món mới thì con vẫn luôn có thể no bụng bằng bánh mì.

Nếu bạn chuẩn bị cả món tráng miệng, cũng hãy cho con ăn thử bất kể trước đó con đã ăn nhiều hay ít, thậm chí kể cả khi con chưa hề ăn tí gì.

Hãy cho phép con ăn nhiều như chúng muốn. Sẽ là tàn nhẫn nếu kìm chế trẻ chuyện ăn uống.

Ấm, mềm và có nước

Hãy cho bé yêu của bạn ăn những đồ ăn mềm và có nước - âm ấm một chút thì tốt hơn là nóng. Các bé dưới 4 tuổi vẫn có nguy cơ dễ bị hóc. Những mẩu thức ăn cứng và to có thể mắc kẹt trong khí quản của bé gây ra ngạt thở. Vì thế, chưa nên cho các bé ăn kẹo cứng, bỏng ngô, xúc xích chưa cắt nhỏ hay cà rốt sống. Bạn hãy nhớ luôn luôn phải thái thịt, rau và hoa quả sống thành những mẩu nhỏ. Các loại hạt, nhất là hạt lạc đặc biệt nguy hiểm với trẻ nhỏ.

Bé Thea 2 tuổi được mẹ đưa tới phòng khám vì bị ho khi đang

ăn lạc. Qua ống nghe, bác sĩ đã nhận thấy có tiếng kêu "lách cách"ở khu vực trên phổi giống như ở van hơi. Hạt lạc lúc đó đã trôi vào tới phế quản. Bé Thea ngay lập tức được đưa tới bệnh viện để lấy nó ra.

Việc ăn uống diễn ra như thế nào?

TRONG NĂM TUỔI THỨ HAI - vào khoảng tháng thứ 15, con bắt đầu bước vào một giai đoạn vô cùng thú vị con: Con phát hiện ra rằng mình cũng có những mong muốn và ước vọng riêng. Lý thú hơn nữa là con khám phá ra rằng con cũng có quyền lực và tầm ảnh hưởng tới người khác. Ví dụ: con bạn ngồi trong ghế và ăn. Vô tình thìa của con bị rơi xuống. Mẹ sẽ đứng dậy và lấy thìa giúp con. Bạn có biết con lúc đó sẽ phản ứng ra sao không? Con sẽ lại ném chiếc thìa xuống. Và cứ liên tiếp như vậy.

Tại sao bé lại thích thú với việc này đến vậy? Có lẽ vì bé đã tìm thấy một điều gì đó rất tuyệt vời trong trò này: "Này, mình có thể làm cho mẹ sẽ luôn phải đứng dậy và nhặt thìa cho mình. Mẹ luôn làm cái mà mình muốn". Con yêu của bạn sẽ bắt đầu thử để tìm ra giới hạn tầm ảnh hưởng của con: "Tầm ảnh hưởng của mình sẽ bắt đầu và kết thúc ở đâu?" Từ yêu thích của con sẽ là: "Không". Với một chút rạng rỡ trong ánh mắt, bé đặc biệt thích thú với việc làm điều mà bé không nên làm. Kể cả những trận hờn dỗi, những "thí nghiệm" với việc đánh đấm và cắn cũng thuộc giai đoạn phát triển này. Trong năm thứ hai và thứ ba, tất cả các bé đều ưa hành động như vậy. Bé như một chú sư tử nhỏ còn đang lăn lê bò toài quanh sàn nhà với các anh chị em, bé muốn đọ sức của mình với người lớn. Bé sẽ cảm nhận thấy một cách chính xác điểm mạnh của bé cũng như điểm yếu của bạn.

➧ Tránh đấu tranh quyền lực bên bàn ăn

Trẻ luôn thích thú đưa cha mẹ mình vào "cuộc chiến sư tử". Và không ít những cha mẹ, đặc biệt là các bà mẹ, tham gia một cách vô thức trò chơi này của trẻ. Khi ăn nguy cơ này càng cao bởi nhiều bà mẹ để lộ ra yếu điểm của mình. Nếu con chê không ăn bữa đó, các bà mẹ sợ rằng bé sẽ lả đi và bị đói. Hoặc họ làm như thể tình yêu của họ

dành cho bé phụ thuộc vào lượng thức ăn mà bé ăn.

Các bé chỉ cần thế là đủ để nhận ra rằng: “Lúc ăn sẽ là cơ hội tuyệt vời để thử sức với mẹ. Việc kháng cự lại không ăn thật là lý thú. Bởi lúc đó mình sẽ mạnh hơn mẹ. Lúc đó, mình có thể bắt mẹ phải nghe theo những gì mình muốn. Nếu bạn để trẻ đưa vào cuộc chiến, bạn sẽ bị thua cuộc. Người ta không thể bắt ép, dùng mẹo, hay khen ngợi để khiến cho trẻ ăn - và điều này cũng tương tự như với việc đi ngủ. Bạn chỉ có thể bắt trẻ nằm lên giường hoặc ngồi xuống bàn ăn. Nhưng khi nào và liệu bé có ngủ hay ăn không thì chỉ có bé mới tự quyết định được. Ngủ và ăn là những nhu cầu cơ bản mà con có thể tự điều chỉnh. Để làm được việc này, con chỉ cần một điều duy nhất: sự tin tưởng của mẹ.

“Con không thích gì hết? Điều này cũng chẳng sao”

Bạn có thể và cũng nên đặt ra cho con những nguyên tắc ứng xử bên bàn ăn - nhưng không phải là về lượng thức ăn mà bé sẽ ăn. Liệu bé có ăn hay không, ăn bao nhiêu, chọn món nào - bạn hãy cho bé tự quyết. Bạn không cần thiết phải chứng minh với bé rằng bạn có quyền lực hơn bé. Hãy tin tưởng rằng bé yêu của bạn tự biết chính xác nhất con cần ăn bao nhiêu để sống. Nếu bé lắc đầu và nói: “Con không thích món này” hay: “Con không muốn ăn” - thì lúc này bạn cũng đừng quan tâm đến việc con không muốn ăn. Bạn đừng nên tỏ ra bực tức. May mắn là bạn không chỉ nấu cho bé mà còn nấu cho mình ăn nữa. Vào những tình huống này, bạn nên trả lời bé như sau:

“Con **không cần** phải ăn gì cả. Hãy **ngồi xuống** bàn và nói chuyện cùng **bố mẹ**.”

Bé cần phải có mặt bên bàn ăn vào tất cả các bữa nhưng không nhất thiết phải ăn. Bạn đặt thức ăn lên bàn chứ không phải “nhồi” thức ăn vào miệng bé. Như thế tức là bạn đã tránh được cuộc chiến bé đang cố tình nhử bạn vào tham chiến rồi đấy. Bạn không gây áp lực và không tạo ra những căng thẳng không cần thiết. Bạn giao phó cho con bạn cái mà bé có thể làm rất tốt: ăn theo nhu cầu của mình. Con bạn

sẽ thấy rằng, bạn tin tưởng nó. Điều đó tốt cho bé.

Thông cảm với sở thích đặc biệt của con

Bạn nhớ rằng: con lúc này không cần phải ăn nhiều. Bé phát triển và tiếp thu chậm hơn nhiều so với những năm đầu tiên. Sự bụ bẫm của bé không còn nữa. Và còn một thứ nữa cũng thay đổi: rất nhiều bé hào hứng ăn uống năm đầu tiên nhưng trong năm thứ hai lại thường rất lưỡng lự với những món mới. Những thứ lạ lẫm đầu tiên sẽ bị trẻ từ chối, có thể là rất nhiều lần liên tiếp nhau. Tại sao lại như vậy?

Bạn hãy thử tưởng tượng xem một đứa trẻ trong thời kì đồ đá đã bò ra khỏi hang và khám phá thế giới như thế nào: sẽ là tốt nếu bé chỉ ăn những hoa quả và dâu mà chúng đã quen dùng và đảm bảo không gây hại gì. Ví dụ này cho thấy: sự sợ hãi trước những gì mới lạ thực ra là một vũ khí tự vệ cần thiết cho trẻ nhỏ khi mỗi ngày chúng lại di chuyển nhiều hơn. Bạn đừng trách mắng con khi đột nhiên bé biếng ăn mà hãy cho bé thấy bạn thấu hiểu với cảm giác của bé.

Ngoài ra, người ta cũng có thể giải thích về sở thích thích đồ ngọt ở trẻ em từ góc độ sinh học như sau: những hoa quả ngọt thường không độc và có thể ăn mà không phải băn khoăn gì.

➧ Trao tặng sự tin tưởng và khuyến khích tính độc lập

Bạn nên để trẻ tự ăn bằng bất kì hình thức nào chúng muốn. Ăn bằng tay ở nào năm thứ hai vẫn có thể chấp nhận được nhưng hãy khuyến khích trẻ tự ăn thìa hoặc với một chiếc dĩa đã cùn. Bạn đừng bực mình vì một chiếc cốc bị vỡ. Sẽ còn rất nhiều, rất nhiều chiếc cốc khác bị làm vỡ tới khi trẻ trưởng thành.

Bạn hãy chỉ bón cho trẻ nếu trẻ cần sự giúp đỡ của bạn - và không bao giờ ép nếu trẻ thực sự không muốn ăn nữa. Nếu bạn cứ nhất thiết bón thức ăn khi trẻ đã no bụng và không muốn thêm nữa là bạn đang gây áp lực cho trẻ đấy.

Một bà mẹ trong một buổi thuyết trình đã hỏi: “Con gái 4 tuổi của tôi chỉ tự ăn mì sợi và khoai tây. Tôi phải bón cho rau nếu không nó sẽ không hề động đến món này”. Làm như thế tức là người mẹ đã vi phạm nguyên tắc! Sẽ tốt hơn nếu mỗi bữa đặt một ít rau bên cạnh mì

sợi hoặc khoai tây. Một ngày nào đó, đứa bé sẽ tự thử món này hoặc món kia. Nếu không có nghĩa là bé cũng không cần món rau đó.

Hãy luôn giữ bình tĩnh

Bạn nên để yên nếu trẻ lần đầu từ chối món ăn mới. Việc một món ăn mới phải sau tới hai mươi hoặc ba mươi lần đưa ra mới được trẻ chấp nhận là chuyện hết sức bình thường . Bạn có thể khuyến khích con thử một chút gì đó mới nhưng xin đừng ép buộc con.

Hãy khuyến khích con thử đồ ăn mới bằng cách: Bạn cho phép bé nhè thức ăn ra khỏi miệng nếu thấy không ngon.

Hãy đưa cho bé những suất ăn nhỏ. Cho thêm thức ăn khi con yêu cầu sẽ tạo hứng thú với việc ăn uống hơn là một đĩa đầy thức ăn lúc nào cũng bị thừa lại một ít. Một vài bé chỉ có thể ăn được một chút xíu, đặc biệt khi bé đã uống nhiều nước hoa quả và sữa. Lượng thức ăn ở mỗi bé là khác nhau và cũng dao động rất lớn từ ngày này qua ngày khác.

Đừng quan tâm đến việc **con bạn ăn nhiều hay ít**. Hãy quan tâm nhiều hơn đến việc liệu bé có **khỏe mạnh** và **nhanh nhẹn** không.

Bầu không khí vui vẻ khi ăn

Hãy tạo một bầu không khí thoải mái khi ăn uống. Hãy trò chuyện một chút với bé chứ đừng tự nói chuyện một mình. Bản thân bạn hãy ăn một cách ngon miệng. Như thế, bạn sẽ trở thành một tấm gương tốt cho bé noi theo.

- **Thiết lập ranh giới**

Thiết lập ranh giới về cách cư xử bên bàn ăn cũng vô cùng quan trọng như trao cho trẻ sự tin tưởng khi ăn. Qua Chương 2 bạn cũng đã biết mình nên tránh những lỗi nào. Những nguyên tắc sau sẽ giúp bạn có những hành vi đúng.

Nguyên tắc tránh căng thẳng khi ăn

Những thói quen sẽ giúp cho việc "thiết lập ranh giới" diễn ra dễ dàng hơn. Thói quen quan trọng nhất khi ăn:

Bạn hãy luôn ngồi bên bàn ăn cùng bé trong tất cả các bữa ăn.

Điều đó cũng nên làm với các bữa ăn nhẹ. Bạn nên duy trì việc ăn ba bữa chính bằng một thời gian biểu cố định. Chỉ khi bé đã ngồi yên và tập trung vào ăn uống thì tiếng nói bên trong của bé mới phát huy tác dụng: lúc đó bé sẽ ăn theo nhu cầu. Vừa ăn vừa chạy lung tung hoặc xem ti vi ngược lại sẽ làm tăng việc nhồi nhét đồ ăn một cách vô thức mà không để ý đến cảm giác "no hay đói".

Việc cho bé ngồi cùng bàn ăn với gia đình còn có thêm một lợi thế nữa: bạn có thể để mắt tới bé. Điều này rất quan trọng để giữ an toàn cho bé bởi vì bạn có thể ngay lập tức nhận ra nếu bé bị hóc. Đừng bao giờ để con bạn ăn một mình mà luôn phải có một người lớn bên cạnh.

Lúc đầu, bé sẽ chỉ ngồi bên bàn ăn tới khi ăn xong phần thức ăn của mình. Sau đó, bé được phép đứng dậy. Nếu bé không muốn ăn gì và ngồi cho vui thôi thì chỉ cần vài phút là đủ. Từ khoảng 4 tuổi trở lên, bạn có thể dạy bé biết cách đợi người khác đứng dậy cùng để thể hiện sự tôn trọng. Mất bao lâu để rèn bé thành công còn phụ thuộc vào tính khí của bé. Bạn hãy bắt đầu để bé đợi với một quãng thời gian ngắn - "Có công mài sắt có ngày nên kim!".

Ti vi và radio nên tắt trong bữa ăn. Kể cả truyện tranh và đồ chơi cũng không nên có mặt quanh bàn. "Hoạt động" khi ăn là không thích hợp.

Ăn là **ăn -** tức là hoạt động tiếp nhận dinh dưỡng - và là việc **ngồi cùng nhau**

và **nói chuyện**. Chỉ thế mà thôi!

Cách xử sự hợp lý

Việc thiết lập ranh giới tức là bạn sẽ phản ứng với những ứng xử không phù hợp của trẻ bằng những hành động dứt khoát. Bảng đối chiếu giới thiệu trang dưới đây sẽ chỉ cho bạn những trò mà trẻ nhỏ và trẻ mẫu giáo hay "bày ra" và những cách cha mẹ nên phản ứng sao cho hợp lý và có hiệu quả giáo dục.

Chắc chắn bạn sẽ nhận ra: cách được khuyên nên áp dụng nhiều nhất là việc kết thúc bữa ăn. Cách này cũng áp dụng cả cho trẻ "còi cọc" và "khảnh ăn".

Bạn sẽ chỉ thành công khi hành động cương quyết và đặt niềm tin vào bé yêu của bạn. Câu nói thích hợp trong hoàn cảnh này là: "Mẹ tin rằng con sẽ ăn những thứ con cần."

Chấp nhận sự lựa chọn đơn điệu, nhưng không khuyến khích

Một vấn đề thường xuyên được cha mẹ nhắc đến nhiều nhất là sự ngang tàng và hạn hẹp trong việc lựa chọn món ăn của trẻ: "Chỉ khoai tây với nước sốt thôi", "Chỉ bánh mì ăn với mứt sô cô la thôi", "Chỉ sốt cà chua với cái gì đó ăn cùng", "Chỉ mì sợi với đậu và nhiều bơ" là một vài ví dụ.

Kể cả đối với những bé "nhiều đòi hỏi" như thế, bạn có thể áp dụng tất cả những qui tắc và lời khuyên trên. Bạn hãy tin tưởng một điều rằng:

Bé yêu của bạn sẽ **không bị thiếu chất** nếu bạn luôn đặt lên **bàn ăn** gia đình những món ăn **phong phú** và giàu dinh

dưỡng.

Bạn cần quan sát xem con có khỏe mạnh và hoạt bát không. Nếu có thì có nghĩa là con có một chế độ dinh dưỡng lành mạnh.

Nếu bạn luôn đáp ứng những "mệnh lệnh" chỉ ăn khoai tây, bánh mì sô cô la hay tương cà với đồ ăn kèm mà bé đưa ra tức là bạn đã khuyến khích sự lựa chọn đơn điệu của bé. Khi đó, con sẽ chẳng có thêm khả năng lựa chọn nào nữa, và bé cũng chẳng nghĩ đến việc thử một món gì đó mới. Tốt hơn hết, bạn hãy đưa ra những thực đơn thay đổi liên tục bạn thưởng thức những món này một cách ngon miệng sẽ là tấm gương cho con. Ngoài ra, hãy đừng quên đặt bánh mì ở trên bàn để trong mọi trường hợp bé đều có một thứ gì đó để ăn.

Nhiều bà mẹ buồn rầu về việc con chỉ thích rất ít các món ăn. Họ ngồi bên bàn ăn với nét mặt đầy lo lắng và cố thuyết phục trẻ, luôn nói lặp lại về dinh dưỡng "khỏe mạnh" và về vitamin. Tôi hiểu các bà mẹ chỉ muốn điều tốt nhất cho con nhưng thông điệp mà bé nhận được lại là: "Mẹ không thể một mình đặt ra qui định đó được. Nhìn vẻ ngoài của mẹ thì thấy có một cái gì đó bất ổn". Và điều này vô cùng bất lợi đối với sự tự tin ở trẻ. Một phản ứng thường dễ hiểu của bé là suy nghĩ: "Nếu lúc nào mẹ cũng rên rỉ như vậy thì mình sẽ cho mẹ thấy rằng mình mạnh hơn cả mẹ."

Bạn sẽ trao tặng cho con mình một món quà tuyệt vời nếu bạn che giấu đi nét mặt đầy lo lắng và nói với con rằng: "Mẹ đã luôn luôn than phiền về món ăn cũng như cách ăn của con. Đúng là mẹ không đúng lắm. Mẹ thấy thực sự con rất khỏe mạnh và nhanh nhẹn. Con đã chứng minh cho mẹ thấy rằng con có thể tự biết con cần gì. Mẹ hứa rằng: trong tương lai mẹ sẽ để con quyết định. Mẹ chỉ thấy tiếc cho con vì con đã bỏ lỡ rất nhiều thứ. Có rất nhiều thứ ngon mà con vẫn chưa thử. Mẹ sẽ vô cùng vui nếu một ngày nào đó con thấy những món đó ngon miệng."

Thông điệp này con bạn cũng có thể hiểu được kể cả khi bé còn nhỏ và chưa hiểu được tất cả các từ. Quan điểm của bạn sẽ tạo ra sự khác biệt. Con bạn sẽ cảm nhận được sự tin tưởng ngay cả khi không thể làm theo bạn mọi mong muốn của bạn. Nó tiếp cho con dũng khí để làm những trải nghiệm mới.

LƯU Ý

Phản ứng đúng với những cư xử không thích hợp của trẻ tại bàn ăn

Cư xử không đúng của trẻ	Phản ứng của cha mẹ
Con bạn không chịu ngồi yên một chỗ mà luôn trèo ra khỏi ghế và chạy lung tung.	Bạn đặt trẻ hai lần vào lại ghế ngồi: “Con nên ngồi yên ở bàn khi ăn”. Tới lần thứ ba, bạn hãy kết thúc bữa ăn và dọn dẹp bàn.
Con bạn từ chối bữa ăn và hai phút sau đó thì nhất quyết đòi đồ ngọt.	Bạn hãy kiên định và nhắc trẻ đợi tới bữa ăn phụ.
Thức ăn còn nguyên trên bàn. Bé yêu cầu: “Con muốn ăn thứ khác, con không thích món này.”	“Con không cần phải ăn. Cứ ngồi cùng mọi người cho vui và nếu thích thì còn có bánh mì ở đây đấy.”
Con bạn mè nheo: “Ôi, món này thật là kinh. Khiếp, mùi vị thật kinh khủng...”	“Con không cần phải ăn món đó. Nhưng mẹ đã mất rất nhiều công sức để nấu. Như vậy, con có thể nói với mẹ một cách vui vẻ nếu con không thích nó.”
Con bạn chạy nhảy lung tung mà không ăn.	Bạn nên nói: “Không” và dọn bàn. Bé phải đợi tới bữa ăn phụ tiếp theo.
Con bạn nhét đầy đồ ăn vào miệng và không chịu nuốt.	Bạn hãy giữ bình tĩnh. Nếu cần thiết, muộn nhất là trước khi đi ngủ, bạn hãy thận trọng lấy những mẩu thức ăn thừa ra khỏi miệng bé.
Con bạn chỉ đòi ăn món tráng miệng.	Bé nhận được đúng phần tráng miệng của mình, nhưng sau đó bé sẽ không được thêm nữa mà phải đợi cho tới bữa sau.
Con bạn chống đối quyết liệt: không ngừng gào khóc, la hét và ném đồ ăn.	Hãy kết thúc bữa ăn và nhất quyết không cho bé ăn gì thêm sau đó nữa.

§ TỔNG KẾT

⇒ Ăn cùng bàn ăn với gia đình

Khi được khoảng 1 tuổi, con có thể ngồi cùng bàn ăn và tham gia vào bữa ăn với gia đình.Từ thời điểm này trở đi, bạn hãy ăn cùng bàn với con trong tất cả các bữa ăn chính.

⇒ **Hãy đặt tất cả món ăn lên bàn**

Con lúc này đã có thể ăn hầu hết tất cả các món mà bạn bày trên bàn, nếu món ăn đủ mềm.

⇒ **Một nhịp điệu cố định**

Sẽ là rất hợp lý nếu bạn cho bé ăn ba bữa vào những thời gian cố định, thêm vào đó là hai bữa phụ. Giữa các bữa ăn này con bạn không cần ăn gì thêm nữa.

⇒ **Thiết lập ranh giới, trao tặng niềm tin**

Bạn hãy đặt ra những nguyên tắc cho bé trong cách cư xử bên bàn ăn, nhưng không phải là quy định về số lượng bé phải ăn. Hãy đặt niềm tin vào bé yêu của bạn. Khi đó, bé sẽ tự điều chỉnh được việc ăn uống theo nhu cầu riêng của bé.

⇢ **Tuổi tới trường:** Khi nền móng đã được tạo dựng

Củng cố lại bài học

GIỜ ĐÃ ĐẾN TUỔI TỚI TRƯỜNG, con sẽ không cần ngồi ghế cao nữa. Giờ con cảm thấy "đã lớn" rồi. Con cũng đã ăn được mọi thứ, thậm chí có thể ăn bằng dao và dĩa. Đến nay, con vẫn được phép ăn uống theo "tiếng gọi" của cơ thể đúng không? Bạn vẫn nấu các món ăn thật đa dạng và áp dụng các quy tắc thật hợp lý phải không nào? Nếu đúng thì giờ bạn đã có thể ngả lưng ngồi nghỉ và tận hưởng thành quả của mình. Con giờ đây đã được trang bị để chống lại các tác động và "cám dỗ" bên ngoài. Con có tiền đề tốt để trong tương lai tạo dựng cho mình thói quen ăn uống hợp lí theo nhu cầu và tình trạng của bản thân.

➧ **Giải thích nguyên tắc**

Nếu con không hài lòng với các món ăn bạn nấu, hãy nhẹ nhàng giải thích cho con mô hình tháp dinh dưỡng. Ở thời điểm này, bạn có thể giải thích cho con các quy tắc ăn uống đúng cách. Các quy tắc này được chúng tôi diễn đạt thật đơn giản để các bé trong độ tuổi đi học đều có thể hiểu được. Bạn hãy mở phần phụ lục "Châm ngôn phòng bếp" và cắt chúng ra. Sau đó, hãy dán lên tường phòng ăn sao cho vừa với tầm nhìn của con. Khi cần thiết, bạn chỉ cần chỉ tay lên đó là con đã nhớ các quy tắc rồi.

Chắc chắn các bé đều thích nguyên tắc này vì có quyền tự đưa ra quyết định cho mình. Thậm chí, chúng còn chủ động để ý xem bố mẹ có "chơi ăn gian" không: "Mẹ, con có quyền tự quyết định xem mình được ăn bao nhiêu cơ mà! Nguyên tắc ghi thế kia kìa." Trong trường hợp bạn cảm thấy lưỡng lự khi phải để con tự đưa ra quyết định cho mình, hãy mở phần "Tuyên bố cam kết" được in trong phụ lục. Tại đó bạn sẽ ký cam kết về việc tuân thủ nguyên tắc: "Tôi xin cam kết sẽ để cho con mình là cháu (tên con) tự quyết định mỗi bữa cháu sẽ ăn bao

nhiêu". Bên dưới là ngày tháng, địa điểm ký và chữ ký của bạn.

Trong quá trình áp dụng nguyên tắc, bạn hãy luôn nhớ chỉ được phép cho con ăn thoả thích các loại hoa quả, rau, ngũ cốc cũng như mì và khoai tây.

Nếu con nhận thấy bạn thật sự nghiêm túc với việc tuân theo nguyên tắc - kể cả khi bạn vẫn chưa hoàn toàn an tâm cho lắm - thì con cũng sẽ nghiêm túc tuân thủ nguyên tắc hơn. Con sẽ tự nguyện hơn trong việc tuân theo các lựa chọn về thức ăn, thời gian ăn cũng như các quy tắc khi ăn của bạn dành cho con. Nếu bạn không "chơi ăn gian" thì chắc chắn con cũng sẽ không làm điều đó.

➧ Ăn uống đúng cách dành cho trẻ trong độ tuổi đi học

Bạn có cảm giác là bạn và con vẫn đang ở trong giai đoạn căng thẳng không? Tất cả những gì được đề cập trong phần trước về trẻ em ở độ tuổi mẫu giáo cũng đúng với trẻ em trong độ tuổi đi học. Tuy vậy, giờ chúng ta phải chú ý một điều: ảnh hưởng từ bên ngoài bây giờ trở nên lớn hơn. Con giờ sẽ muốn ăn hoặc uống những gì con xem trên quảng cáo hoặc những gì con thấy các bạn khác ăn. Với số tiền tiêu vặt được cho, các con có thể tự mua bánh kẹo, bim bim hoặc các loại nước ngọt.

Dưới đây, chúng tôi sẽ tóm tắt những quy tắc quan trọng nhất của việc ăn uống đúng cách dành cho trẻ trong độ tuổi đi học.

Ăn như thế nào?

- Dù thế nào bạn cũng phải duy trì những bữa ăn chung của cả gia đình. Bạn không được đưa thức ăn cho con tự ăn, đặc biệt là khi con đang xem ti vi.

- Hãy để con giúp đỡ bạn trong lúc nấu nướng và chuẩn bị các bữa ăn nhẹ. Món salat rau quả sẽ ngon miệng gấp đôi nếu con được tự tay cắt nhỏ rau quả.

- Nếu con không muốn ăn gì hết thì bạn hãy bảo con cùng ngồi vào bàn ăn và trò chuyện với con. Một phần tư tiếng đồng hồ bên bàn ăn không phải là không thể thực hiện được đối với một đứa trẻ

trong độ tuổi đi học.

- Bạn hãy tạo ra một không khí thoải mái trong khi ăn với con. Phàn nàn về lượng thức ăn cũng như lựa chọn thức ăn của con hoặc về các chủ đề khác như cách xử sự hoặc điểm số của con ở trên lớp - là điều cấm kỵ đối với bạn!

- Bạn hãy cho phép con ra ngoài phòng khách chơi một vài phút nếu nhận thấy con không thoải mái khi bị bắt phải ngồi bên bàn ăn.

Nấu những món gì?

- Bạn hãy nấu ăn theo tiêu chí là không những nấu cho con, mà còn nấu cho cả chính bạn nữa. Bạn chỉ có thể tạo ra được một không khí thoải mái bên bàn ăn khi chính bạn cũng cảm thấy ngon miệng.

- Khi chuẩn bị đồ ăn nhẹ, bạn nên chú ý đến sở thích của con. Khi đi chợ hoặc đi siêu thị, bạn nên chú ý đến điều này. Bạn không nên mua bánh kẹo hoặc bim bim để sẵn trong nhà. Những loại đồ ăn này mà để sẵn sẽ là một cám dỗ rất lớn không chỉ đối với phần lớn trẻ em mà còn đối với cả nhiều người lớn nữa.

- Con bạn sẽ thỉnh thoảng dùng tiền tiêu vặt để mua bánh kẹo. Nếu bạn mà cấm con làm như vậy, con vẫn sẽ tìm cách mua trộm. Nếu con tin tưởng và xin phép bạn trước, hãy nói với con rằng: "Đấy là tiền của con, bố/mẹ rất vui khi thấy con muốn ăn một chút gì đó cho đỡ đói."

- Các loại nước ngọt như đồ uống có ga hoặc nước giải khát đóng chai bạn cũng không thể cấm các con hoàn toàn được. Tuy vậy, bạn vẫn có thể hạn chế cho con uống các loại đồ uống này, ví dụ như chỉ cho con uống vào một số dịp nhất định như khi đi ăn nhà hàng, trong các ngày lễ tết hoặc các bữa liên hoan chẳng hạn.

- Một số trẻ ngay cả khi đã đến tuổi đi học vẫn còn rất "kỹ tính" trong chuyện ăn uống. Chúng có một khẩu vị nhạy cảm và rất kén chọn đồ ăn. Trong trường hợp này, bạn nên thông cảm cho con. Bạn hãy cho phép con chọn ra một món gì đó trong thực đơn của bạn - và trong trường hợp bạn dẫn con đi ăn bên ngoài thì hãy

chú tâm đến con một chút. Bù lại, bạn hãy yêu cầu con từ chối lịch sự khi không muốn ăn chứ không được vùng vằng hờn dỗi.

Chỉ khi trẻ đến tuổi đi học, chúng ta mới quan sát được vấn đề dinh dưỡng thường gặp nhất của xã hội ngày nay mà số lượng trẻ em mắc phải ngày càng tăng: bệnh béo phì. Tất cả những gì bạn đã đọc đến giờ phút này sẽ là biện pháp phòng tránh cho con không mắc phải căn bệnh này. Trong chương tiếp theo, chúng tôi sẽ dành hẳn một phần riêng để nói về chủ đề béo phì.

§ TỔNG KẾT

⇒ Chúng ta đã làm được nhiều điều

Khi con đến tuổi đi học, bạn đã giúp con xây dựng được nền tảng cho thói quen ăn uống đúng cách. Giờ bạn đã có thể giải thích cho con về mô hình tháp dinh dưỡng cũng như về quy tắc ăn uống đúng cách. Nếu bạn chưa thực hiện điều đó thì bây giờ cũng vẫn chưa hề muộn để đưa vào áp dụng các quy tắc này.

4. Những vấn đề đặc biệt

Trong chương này, bạn sẽ biết:

- Quy tắc ăn uống quan trọng như thế nào đối với các trẻ béo phì?
- Quy tắc ăn uống quan trọng như thế nào trong việc phòng tránh các chứng rối loạn tiêu hóa nghiêm trọng?
- Những gì bạn nên biết về dị ứng thực phẩm và các phản ứng không mong muốn khác do thực phẩm gây ra?
- Phải làm gì khi con không hấp thụ được chất dinh dưỡng do tiêu chảy hoặc nôn mửa?

⇢ Khi cân bằng **cơ thể bị rối loạn**

Khi cơ thể bị thừa chất:
Béo phì

Béo phì TẤT CẢ CÁC CHUYÊN GIA ĐỀU NHẤT TRÍ RẰNG: Ngày càng có nhiều trẻ em ở Đức, đặc biệt là các em trong độ tuổi đi học, mắc phải chứng béo phì. Các em không những phải chịu sức ép về mặt tâm lý mà lâu dài còn phải gánh chịu các hậu quả xấu ảnh hưởng đến sức khỏe: xương và khớp của các em phải tải một trọng lượng cơ thể quá lớn và hệ tuần hoàn do đó cũng bị ảnh hưởng, các em thường hay mắc chứng bệnh cao huyết áp hoặc tiểu đường.

➧ **Cách sinh hoạt tạo nên sự khác biệt**

Trẻ em càng nặng cân thì càng khó vận động - một điều trớ trêu là chính vận động thân thể sẽ giúp các em cải thiện tình trạng béo phì của mình. Càng ít vận động thì trẻ tăng cân càng nhanh - đây là một vòng luẩn quẩn rất nan giải với các em. Yếu tố di truyền cũng là một nguyên nhân quan trọng gây ra chứng béo phì (80% các trường hợp trẻ em trong cùng độ tuổi có cân nặng khác nhau là do yếu tố di truyền). Mặc dù vậy, không có đứa trẻ nào chỉ vì di truyền mà lại bị thừa cân cả. Điểm mấu chốt ở đây là: ở một số trẻ, chế độ dinh dưỡng không đúng cách và ít vận động không dẫn ngay đến chứng béo phì nhưng ở một số em khác, những em mà thường xuyên có thói quen ăn uống không đúng cách và ít vận động, thì béo phì là một hậu quả tất yếu. Chính thói quen và lối sống của chúng ta ngày nay đóng vai trò quyết định ở đây. Bạn sẽ không thể tìm ra được một lời giải thích nào xác đáng hơn cho việc ngày càng có nhiều trẻ em bị thừa cân. Rõ ràng là có một vài thói quen xấu tạo điều kiện cho bệnh béo phì phát sinh. Ví dụ:

- Ít vận động

- Chế độ dinh dưỡng chứa nhiều chất béo
- Ăn vặt tự do không đúng bữa (trong đó bao gồm đồ ngọt và các loại đồ ăn không có lợi cho sức khỏe khác)

Đặc biệt nguy hiểm là thói quen ngồi hàng tiếng đồng hồ trước màn hình ti vi: Trẻ không hề vận động thân thể trong khi xem ti vi, nhiều bé còn hay ăn trong lúc xem. Thường thì những đồ ăn này lại chứa nhiều chất béo hoặc nhiều đường hoặc có khi là cả hai. Thói quen xấu này hội tụ đầy đủ chế độ dinh dưỡng không đúng cách: ăn đồ ngọt và béo chứa nhiều calo, ăn không đúng bữa và ít vận động. Với những trẻ lớn tuổi hơn, mối liên quan giữa thói quen xem ti vi nhiều và bệnh béo phì còn rõ ràng nhận thấy hơn so với những bé nhỏ tuổi.

➧ Làm thế nào để nhận biết một đứa trẻ bị mắc chứng béo phì?

Chúng ta không thể chỉ nhìn một đứa trẻ và bảo rằng nó "quá béo". Ở phần trước, chúng tôi đã giải thích về biểu đồ tăng trưởng. Biểu đồ này có thể cung cấp cho ta những thông tin bổ sung quan trọng. Một chẩn đoán bệnh chính xác nhất chỉ có bác sĩ nhi mới đưa ra được: một bác sĩ nhi có thể khẳng định được lượng mỡ trong cơ thể trẻ bằng việc đo độ dày của vết nhăn trên da.

Chỉ số BMI[(1)]

Các bác sĩ nhi cũng có thể đo chỉ số BMI của trẻ và dựa vào đó để khẳng định xem cân nặng của trẻ có ở trong giới hạn tương xứng với độ tuổi hay không. Chỉ số này cho ta biết tương quan giữa chiều cao và cân nặng của trẻ có ở trong mức hợp lý hay không.

Chỉ số BMI được tính đơn giản theo công thức sau đây:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Khối lượng cơ thể tính theo kg}}{(\text{Chiều cao cơ thể tính theo m})^2}$$

Ví dụ nếu bạn cao 1,70 m và nặng 60 kg thì chỉ số BMI của bạn sẽ là:

$$\frac{60}{2,89} = 20,8$$

Với một chỉ số BMI dưới 21, bạn còn cách xa mức béo phì. Đối với người trưởng thành, mức béo phì cấp độ nhẹ bắt đầu từ BMI 25 trở lên và cấp độ nặng từ BMI 30 trở lên.

Với trẻ em, công thức tính cũng đơn giản như vậy. Tuy nhiên, chỉ số BMI nói lên điều gì về thể trạng cơ thể của các em còn tùy thuộc vào độ tuổi của chúng. Như bạn đã biết, từ khi sinh ra cho đến năm 6 tuổi, lượng mỡ trong cơ thể trẻ sẽ giảm đi liên tục. Sau 6 tuổi, lượng mỡ sẽ lại tăng lên một cách rõ rệt, ở các bé gái, lượng mỡ sẽ tăng nhanh hơn ở các bé trai. Kết quả là: một bé gái 6 tuổi có chỉ số BMI từ 18 trở lên sẽ bị coi là béo phì và một bé gái 11 tuổi chỉ bị coi là béo phì nếu bé có chỉ số BMI từ 22 trở lên. Hai ví dụ minh họa:

Bé Silvia 6 tuổi, cao 1,20 m và nặng 28 kg. Chỉ số BMI của bé (28:1,44) sẽ là 19, như vậy có thể coi là bé bị béo phì. Bé Klara 11 tuổi, cao 1,50 m và có cân nặng là 48 kg. Chỉ số BMI của bé (48:2,25) sẽ là 21, còn cao hơn chỉ số BMI của bé Silvia. Tuy nhiên, với độ tuổi của Klara thì chỉ số này vẫn nằm trong giới hạn cho phép.

Vì bảng phân loại chỉ số BMI theo độ tuổi rất phức tạp nên chúng tôi không muốn đưa ra ở đây. Nếu không an tâm, bạn có thể liên lạc với bác sĩ của con. Không hiếm các trường hợp cha mẹ lo lắng quá mức, cho rằng con mình bị "thừa cân" trong khi trên thực tế cân nặng của bé vẫn nằm trong mức hoàn toàn bình thường. Muốn biết con có bị thừa cân hay không, bạn hãy tính chỉ số BMI của con và so với bảng phân loại các mức BMI theo độ tuổi. Trong trường hợp con thật sự bị béo phì thì sự trợ giúp của bạn dành cho con là vô cùng cần thiết.

➧ Phải giúp con thế nào khi con bị thừa cân?

Tỉ lệ thành công của việc điều trị chứng béo phì ở trẻ em và cả ở

người lớn, đáng tiếc là rất thấp. Cho nên cách phòng tránh mới thực sự là quan trọng. Việc tuân thủ quy tắc ăn uống, kết hợp với việc cho con vận động thường xuyên chính là cách phòng tránh hữu hiệu nhất. Bằng cách này, bạn đã chuẩn bị cho con những điều kiện tối ưu để phòng bệnh, con khó có thể mắc bệnh béo phì. Tuy nhiên, có thể xảy ra trường hợp bé vẫn tăng cân và trở nên nặng ký hơn so với các bạn cùng trang lứa. Nguyên nhân là cơ thể của bé đã đạt đến khối lượng được quy định bởi gen mà bé nhận được từ cha mẹ. Trong trường hợp này, bạn nên giúp con cảm thấy thoải mái với cơ thể của mình. Đáng tiếc là những trẻ mới chỉ hơi nặng cân một chút - ngay cả khi các em không thực sự mắc chứng béo phì - cũng đã phải chịu đựng một áp lực rất lớn. Các em thường bị bạn bè chế giễu và bị người lớn thúc ép.

Trong trường hợp con thực sự quá béo và đi lại khệ nệ, hãy giúp con bằng cách động viên thay vì tạo sức ép.

Khuyến khích con vận động

Nếu tình trạng béo phì chưa quá nguy hiểm, các bé sẽ không phải giảm cân. Chỉ cần giữ nguyên cân nặng hiện tại cũng đủ rồi vì các bé còn phát triển thêm nữa. Nếu bé giữ nguyên được cân nặng như hiện tại và không tăng cân thì theo thời gian, các bé sẽ dài ra, lúc đó cân nặng sẽ tương quan với chiều cao. Quan trọng là, bạn phải khuyến khích bé hạn chế xem ti vi và thay vào đó là vận động thân thể nhiều hơn. Với các bé bị béo phì nhẹ, cần khuyến khích các bé luyện tập thể thao. Chơi bóng đá, đạp xe, bơi lội, nhảy nhót - có rất nhiều hoạt động thể dục thể thao có thể tạo hứng thú cho các bé. Nếu bạn cũng tham gia cùng bé và dành thời gian rảnh rỗi để cùng bé vận động thì đó sẽ là một sự trợ giúp đắc lực.

"Moby Dick" & "Obeldicks"

Việc khuyến khích một đứa trẻ thực sự mắc chứng béo phì tập thể dục thể thao không hề dễ dàng. Nếu cha mẹ mà không suy nghĩ kĩ và đăng kí cho con tham gia vào một câu lạc bộ thể thao bất kì nào đó, con không những sẽ không theo kịp các bạn khác trong câu lạc bộ mà còn bị các bạn ấy chê cười. Cha mẹ làm như vậy sẽ phản tác dụng.

Tốt hơn hết, cha mẹ nên tìm cho con một câu lạc bộ dành cho những trẻ bị béo phì, cùng nhau tham gia sinh hoạt với sự hợp tác của

cha mẹ. Ví dụ như một vài năm trước ở thành phố Hamburg của Đức, người ta đã thành lập một câu lạc bộ mang tên “Moby Dick Club”. Ở mỗi khu vực của thành phố lại có những nhóm sinh hoạt chung dành cho trẻ em béo phì với những cái tên ngộ nghĩnh như “Những chú voi ma mút” hay “Anh em nhà chuối mặc Piyama”. Tại đây, các trẻ béo phì sẽ gặp gỡ nhau mỗi tuần một lần dưới sự dẫn dắt của một đội ngũ phụ trách có chuyên môn và cùng nhau học về chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe cũng như tự tay chế biến ra các món ăn bổ dưỡng. Ngoài ra, nhóm còn có các hoạt động thể thao và vui chơi phong phú dành cho các em. Mục tiêu quan trọng của nhóm là nâng cao sự tự tin và tính tự giác cho các em. Trong các kỳ nghỉ hè, người ta còn tổ chức thêm các hoạt động dã ngoại, thi đấu thể thao v.v... Cho đến nay, mô hình này đã phát triển thành một mạng lưới toàn bang. Bạn có thể tìm hiểu thêm về những câu lạc bộ tương tự có tại nơi bạn đang sinh sống.

“Obeldicks” là tên của một chương trình khác đang áp dụng các liệu pháp hứa hẹn sẽ mang lại nhiều thành công. Chương trình này được tiến sĩ Thomas Reinehr, đang làm việc tại phòng khám dành cho trẻ em ở thành phố Datteln với sự hợp tác của Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng dành cho Trẻ em, phát triển. Trẻ em tham gia chương trình này sẽ được điều trị trong vòng một năm dưới sự giám sát của cha mẹ. Chương trình cũng kết hợp dinh dưỡng đúng cách với việc tập huấn cho phụ huynh, luyện tập thể thao, vui chơi và rèn luyện sự tự tin cho trẻ. Người ta đã chứng minh được tính hiệu quả của chương trình này và nhận thấy, những thành công đạt được vẫn còn thấy rõ sau hai năm kết thúc điều trị.

Không ăn kiêng!

Trong bất cứ trường hợp nào bạn cũng không được phép kê cho con một thực đơn ăn kiêng. Làm như vậy sẽ vi phạm quy tắc ăn uống vì như thế nghĩa là bạn là người đưa ra quyết định cho việc con được phép ăn bao nhiêu. Bạn hãy đừng bao giờ làm như vậy nhé! Không ai có quyền bắt người khác phải chịu đói và bạn cũng không được phép làm như vậy với con mình. Con sẽ cảm thấy bị tổn thương và chạnh lòng.

Bên cạnh đó thì ăn kiêng cũng không có tác dụng như nhiều người vẫn lầm tưởng: trẻ bị ép ăn kiêng, trong đầu sẽ không nghĩ đến thứ gì khác ngoài thức ăn và sẽ tận dụng bất kỳ cơ hội nào trẻ chớp

được để "ăn bù".

Cả hai chương trình thành công chúng tôi đề cập đến ở phần trên "Moby Dick" và "Obeldicks" cũng không hề áp dụng phương thức ăn kiêng. Họ chỉ dạy cho trẻ kiến thức nền tảng về việc dinh dưỡng đúng cách, nội dung của tháp dinh dưỡng cũng như giúp trẻ vận dụng những kiến thức này vào thực tế.

Những **nguyên tắc** ăn uống dành cho **trẻ gầy** cũng đúng với trẻ **béo phì.**

Bạn đừng bao giờ đối xử với con đặc biệt hơn so với anh chị em của chúng chỉ vì con bị béo phì. Tháp dinh dưỡng áp dụng cho cả trẻ gầy lẫn trẻ béo cũng như cho cả các bậc phụ huynh. Ăn nhiều hoa quả, rau xanh, các loại ngũ cốc nguyên cám và ăn ít chất béo - điều này áp dụng cho cả trẻ gầy và trẻ thừa cân. Tất cả các bữa ăn trong ngày - ba bữa chính và hai bữa phụ - nên diễn ra tại bàn ăn và giữa các bữa ăn không nên cho trẻ ăn vặt bất cứ thứ gì - điều này cũng áp dụng cho cả trẻ gầy và trẻ thừa cân.

Không nên cho trẻ - dù béo hay gầy - được tự do ăn đồ ngọt. Trẻ chỉ nên được phép giải khát bằng nước lọc thay vì các loại đồ uống có đường. Trẻ nào cũng nên vận động nhiều và thỉnh thoảng cũng phải được "ăn thỏa thích". Nếu bạn mà đối xử với đứa con thừa cân của mình khác với các con khác trong bữa ăn chỉ vì cân nặng thì bé sẽ cảm thấy bị "ra rìa" và mọi chuyện sẽ chỉ tồi tệ hơn mà thôi.

Hãy giúp con vượt qua mặc cảm với thân hình nặng ký của mình

Các bé thừa cân nếu được cha mẹ cho ăn mặc đúng cách cũng có thể trông rất đẹp và gọn gàng. Tuy vậy, các bé vẫn khó có thể tránh khỏi những lời chế giễu của bạn bè. Hãy coi trọng những bất an của con. Hãy tin là con có thể vượt qua được và cho con lời khuyên phải cư xử như thế nào khi bị bạn bè châm chọc. Ví dụ con có thể phản ứng lại bằng cách nói: "Tớ béo thì đã sao - còn hơn cậu là cái đồ ngốc.

Tớ có thể giảm cân - còn cậu thì làm được gì nào?”

Đừng bao giờ nghĩ rằng concó thể **gầy** đi một cách **dễ dàng** nếu con **nỗ lực.**

Điều đó sẽ không có tác dụng và sẽ chỉ làm bạn thêm thất vọng cũng như khiến cả bạn và con thêm áp lực mà thôi. Đã là thành công lắm rồi khi con giảm cân được đến mức không gặp phải các vấn đề về sức khỏe nữa và có thể vận động thân thể thoải mái. Không phải trẻ nào cũng có thể gầy đi một cách dễ dàng và giữ nguyên được một vóc dáng như vậy. Đối với một số trẻ, cái giá phải trả cho việc giảm cân là rất lớn: Bạn có muốn con mình gầy đi nhưng lại cô đơn, lúc nào cũng nghĩ đến ăn và chẳng còn thú vui nào khác? Đặc biệt là các bé gái trong độ tuổi dậy thì còn có nguy cơ mắc phải một chứng bệnh vô cùng nguy hiểm do áp dụng các thực đơn ăn kiêng khắc nghiệt gây ra.

Khi cơ thể không còn phản ứng gì nữa:
Rối loạn ăn uống

CÓ HAI CHỨNG BỆNH RẤT NGHIÊM TRỌNG liên quan tới thói quen ăn uống bị rối loạn hoàn toàn: chứng biếng ăn tâm lý và chứng cuồng ăn. Thuật ngữ chuyên ngành là Anorexia và Bulimia. Cả hai chứng bệnh này đều không phát triển ngay từ những năm đầu đời của trẻ, mà chỉ xuất hiện khi trẻ đến tuổi dậy thì hoặc vào những năm đầu tiên của tuổi trưởng thành. Nếu bạn chỉ có con trai thì bạn không nên lo lắng quá về điều này, bởi có đến hơn 90% các trường hợp mắc bệnh xảy ra ở các bé gái hoặc phụ nữ trưởng thành.

➧ **Chứng biếng ăn tâm lý (Anorexia)**

Biếng ăn tâm lý là một căn bệnh rất nặng và đôi khi còn nguy hiểm đến tính mạng. Cứ 1000 bé gái trong độ tuổi mới lớn và các cô gái trẻ

thì có khoảng 5 người mắc căn bệnh này.

Khi bệnh bùng phát, các bé gái thường đang trong độ tuổi từ 15 - 19. Các bé gái trong độ tuổi nhỏ hơn (12 trở xuống) rất hiếm khi mắc phải căn bệnh này.

Các bé gái mắc bệnh ăn vô cùng ít, ngoài ra còn có biểu hiện chủ định nôn mửa, hoạt động quá sức và lạm dụng thuốc men như thuốc nhuận tràng, thuốc làm giảm sự ngon miệng và thuốc làm tiêu nước trong cơ thể. Cơ thể sẽ ngày càng gầy rạc đi. Đến kỳ không thấy kinh nguyệt xuất hiện. Trong trường hợp nghiêm trọng còn tổn thương đến các cơ quan nội tạng. Bệnh nhân bắt buộc phải được điều trị tại cơ sở y tế và không những thế còn phải áp dụng các liệu pháp tâm lý cần thiết. Tiếc là không phải bệnh nhân nào cũng có thể vượt qua được căn bệnh này. Một phần tư các trường hợp mắc bệnh không khỏi bệnh và khoảng 5% trong số đó sẽ chết.

Những tấm gương xấu

Thói quen ăn uống bị rối loạn hoàn toàn và việc bị sụt cân nghiêm trọng là biểu hiện bên ngoài của căn bệnh này. Rối loạn thực sự nằm trong tâm trí của người bệnh. Những người mắc phải căn bệnh này đã đánh mất nhận thức về vấn đề ăn uống và về hình thể của họ. Họ luôn có cảm giác là cơ thể mình rất béo và trở nên ám ảnh với việc bị tăng cân. Tất cả chỉ là những ý nghĩ bệnh hoạn do bệnh nhân tưởng tượng chứ không phản ánh thực tế. Các cơ chế trong cơ thể có chức năng quy định việc ăn uống theo nhu cầu đã biến mất hoàn toàn.

Như bị thôi thúc, bệnh nhân cố đạt được các “chuẩn mực” sai trái về hình thể. Thường để chữa trị bệnh này, bệnh nhân phải bị bắt ép. Nguyên nhân gây bệnh vẫn chưa được nghiên cứu đầy đủ. Có nhiều nhân tố khác nhau có thể dẫn đến căn bện này. Một trong số đó có thể là do các bé gái trong độ tuổi dậy thì thường không hiểu rằng việc lượng mỡ trong cơ thể tăng lên ở độ tuổi này là hoàn toàn bình thường. Với các bé gái này, độ tự tin phụ thuộc gần như hoàn toàn vào hình thức bên ngoài. Họ muốn có một thân hình mảnh dẻ y như các “cô gái đẹp nhất trong các cô gái đẹp” - các cô người mẫu mình dây trên truyền hình. Mong ước có một thân hình lý tưởng là một trong các nguyên nhân dẫn đến việc các bé gái có một cảm nhận không đúng đắn về cơ thể của mình. Trong độ tuổi dậy thì, cơ thể phải tích tụ đủ mỡ mới có thể phát triển một cách khỏe mạnh được!

Nếu chúng ta mà không chỉ rõ cho các em thấy điều này, trong phạm vi gia đình cũng như ngoài xã hội, căn bệnh nguy hiểm này sẽ tiếp tục lan rộng.

Các nhân tố gây bệnh khác bao gồm gia đình bất hòa và việc thiếu khả năng giải quyết mâu thuẫn. Trong một vài năm gần đây, người ta còn chứng minh được một số trường hợp mắc bệnh do những biểu hiện bất thường ở hệ thần kinh.

Cả những trải nghiệm với việc ăn uống trong những năm đầu đời cũng rất có thể là một nguyên nhân gây bệnh: trẻ nào mà khi còn bé đã bắt nạt và "lừa gạt" được bố mẹ bằng thói quen không chịu ăn của mình thì sẽ có xu hướng làm điều tương tự khi đến tuổi dậy thì. Hay trẻ nào mà khi còn bé không được phép ăn uống theo nhu cầu của cơ thể thì đến một lúc nào đó sẽ không còn khả năng cảm nhận được sự thèm ăn và do đó có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

➧ Chứng cuồng ăn (Bulimia)

Chứng ăn uống vô độ này không nguy hiểm bằng chứng biếng ăn tâm lý (Anorexia). Bệnh nhân không bị giảm cân quá trầm trọng. Phần lớn số người mắc bệnh có một trọng lượng cơ thể bình thường. Nguyên nhân nằm ở chỗ: một mặt, các cô gái trẻ mắc bệnh thường xuyên có các cơn thèm ăn không kiểm soát được và phải ăn ngấu nghiến một lượng thức ăn cực lớn. Nhưng vì không muốn bị tăng cân, họ lại chạy ngay vào phòng vệ sinh và nôn tất cả ra. Giữa hai cơn thèm ăn, họ thường cố gắng hạn chế lượng đồ ăn đưa vào cơ thể bằng việc nhịn ăn hoặc ăn kiêng - cho đến khi cơn đói dồn lại dần dần và dẫn đến cơn thèm ăn tiếp theo. Nhiều người còn dùng thêm các loại thuốc nhuận tràng hoặc thuốc giảm cân. Một vài người có thể giấu bệnh trong một thời gian dài. Thường thì bác sĩ nha khoa sẽ là người nhận ra căn bệnh: răng của bệnh nhân là bộ phận bị tổn thương đầu tiên. Tuy nhiên, việc nôn mửa liên tục như vậy về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ chế hoạt động của cơ thể.

Cũng như chứng biếng ăn tâm lý, rối loạn thực sự của những người mắc chứng cuồng ăn nằm trong trí óc của họ: bệnh nhân chú ý quá mức đến hình thể của mình. Nó gần như trở thành yếu tố duy nhất quyết định ý thức về giá trị bản thân của họ.

Ăn kiêng là nguyên nhân gây bệnh

Nguyên nhân gây ra chứng cuồng ăn là gì? Câu trả lời là có nhiều nguyên nhân khác nhau. Nhưng có một nguyên nhân chắc chắn đó là: Thường những cơn thèm ăn dữ dội sẽ bắt đầu xuất hiện sau khi người bệnh áp dụng các chế độ ăn kiêng trong một thời gian dài. Như vậy, việc hạn chế ăn uống phản theo nhu cầu của cơ thể có thể gây ra chứng bệnh cuồng ăn. Ngoài ra, người ta đã chỉ ra rằng đối với những người này, việc ăn uống thường được hiểu một cách sai trái: ăn là để đánh lạc hướng, để làm giảm căng thẳng hoặc để thưởng cho bản thân. Ngược lại, việc ăn để đáp ứng nhu cầu của cơ thể lại bị xếp vào hàng thứ yếu.

➧ Phòng tránh các chứng rối loạn ăn uống

Không có gì đảm bảo chắc chắn là bạn sẽ ngăn chặn được các chứng rối loạn ăn uống xảy đến với con khi chúng ta tuân thủ theo quy tắc ăn uống. Tuy nhiên, bạn sẽ góp phần rèn cho con một thói quen ăn uống lành mạnh và bằng cách đó sẽ phòng tránh được các chứng rối loạn ăn uống. Một khi bạn đã rèn rũa được cho con khả năng tin tưởng vào chính mình - trong lĩnh vực ăn uống cũng như trong tất cả các lĩnh vực khác - thì có thể nói bạn đã làm hết khả năng của mình rồi.

§ TỔNG KẾT

⇒ Với chứng béo phì: tuân thủ quy tắc - và không áp dụng ăn kiêng!

Béo phì là vấn đề dinh dưỡng thường gặp nhất trong xã hội ngày nay. Cách phòng tránh bệnh béo phì tốt nhất là tuân thủ theo quy tắc ăn uống. Bạn không làm được gì hơn đâu. Trong bất cứ trường hợp nào, bạn cũng không được phép bắt con ăn kiêng.

⇒ Với chứng biếng ăn và chứng cuồng ăn

Biếng ăn và cuồng ăn là hai chứng bệnh nan giải, thói

quen ăn uống của người bệnh bị rối loạn hoàn toàn. Phần lớn người mắc bệnh là các bé gái trong độ tuổi thanh thiếu niên và phụ nữ trẻ. Đối với hai chứng bệnh này, bạn cũng có thể phòng tránh bệnh cho con bằng việc tuân thủ theo quy tắc ăn uống đã đưa ra.

⇢ Khi **ăn uống** làm con bị **ốm**

Chứng không dung nạp được thực phẩm

KHÔNG ĂN thì chúng ta không thể sống. Nhưng đôi khi ăn cũng làm cho chúng ta bị ốm. Không phải trẻ nào cũng có thể dung nạp được tất cả các loại thực phẩm. Các phản ứng không mong muốn của cơ thể lên đồ ăn có thể là đau đầu, có cảm giác khó chịu hoặc cũng có thể là các phản ứng sốc gây nguy hiểm đến tính mạng kèm theo ngất xỉu hoặc bất tỉnh. Việc cơ thể không thích ứng được với thực phẩm cũng thường được cho là có mối liên hệ với bệnh tật, mặc dù đến nay điều này vẫn chưa được chứng minh rõ ràng. Một ví dụ ở đây là chứng suy giảm khả năng tập trung (AD - ADHD).

➧ Dị ứng

Dị ứng là gì? Hệ thống phòng thủ của cơ thể người - hệ miễn dịch - phản ứng một cách vô cùng dữ dội với bất kỳ một vật thể lạ nào xâm nhập vào cơ thể. Với chứng dị ứng thực phẩm, các vật thể này chính là các protein lạ trong thức ăn. Khi ăn phải lần đầu tiên, hệ miễn dịch sẽ phát triển các tế bào tự vệ để chống lại các protein lạ này. Nếu sau đó ta ăn phải thức ăn có chứa loại protein này một lần nữa thì hệ miễn dịch sẽ chống trả lại một cách dữ dội. Các phản ứng này có thể xảy ra ngay lập tức hoặc cũng có thể bị trì hoãn trong khoảng thời gian từ 2 đến 48 tiếng sau khi ăn. Các biểu hiện có thể xảy ra là:

- Phản ứng dữ dội kèm theo sốc và bất tỉnh.
- Nôn mửa, tiêu chảy và đau bụng (về lâu dài có thể gây ra các triệu chứng thiếu chất do chất dinh dưỡng không được hấp thụ đầy đủ).

- Các chứng bệnh của đường hô hấp: sổ mũi, ho, hen suyễn.
- Các triệu chứng viêm da như mẩn ngứa, mẩn đỏ, phát ban, mần da, phồng rộp, v.v...

Dị ứng thực phẩm thực sự hiếm gặp. Chỉ hai đến ba phần trăm trẻ dưới 3 tuổi mắc phải chứng bệnh này.

Có rất ít các loại thức ăn có thể gây ra dị ứng cho con người. Tuy nhiên các loại thức ăn này lại được chúng ta sử dụng thường xuyên và có mặt trong rất nhiều các loại thực phẩm, ví dụ như sữa, trứng, các loại hạt nhân và bột mì.

“Truy lùng thủ phạm”

Việc chẩn đoán một cách chính xác nguyên ngân gây bệnh là yếu tố quyết định trong việc điều trị chứng dị ứng thực phẩm. Đầu tiên cần kiểm tra xem có đúng loại thực phẩm mà bạn đang nghi ngờ thực sự đã gây ra các phản ứng dị ứng cho con nhiều lần liên tiếp hay không. Thêm vào đó, cần phải cho con đi xét nghiệm da. Nếu kết quả là âm tính thì khả năng dị ứng sẽ hoàn toàn bị loại trừ. Nếu xét nghiệm mà cho kết quả dương tính thì đó có thể là biểu hiện của chứng dị ứng đã có từ trước với một loại thực phẩm nhất định nào đó. Trong trường hợp này, bác sĩ nhi sẽ là người quyết định cho con thực hiện các khám, xét nghiệm tiếp theo.

Nhiều loại dị ứng thực phẩm sẽ tự mất đi mà không cần ta phải can thiệp. Nhất là đối với những trẻ bị dị ứng thực phẩm trong vòng ba năm đầu đời, các chứng dị ứng này thường sẽ tự biến mất.

Chứng dị ứng thực phẩm hay có liên quan đến bệnh viêm da. Nhưng chỉ ở một phần trẻ em, viêm nhiễm da mới là dấu hiệu của chứng dị ứng thực phẩm. Do da của trẻ chỉ phản ứng với loại thức ăn gây dị ứng sau 24 đến 36 tiếng đồng hồ ăn phải loại thức ăn này, nên sẽ rất khó để tìm ra chính xác loại thức ăn nào là nguyên nhân gây dị ứng.

➧ Các phản ứng không mong đợi khác của cơ thể lên thực phẩm

Các loại phản ứng không mong đợi khác của cơ thể lên thực phẩm mà không phải do dị ứng gây ra xuất hiện thường xuyên hơn nhiều. Hệ miễn dịch không đóng vai trò gì trong các trường hợp này.

- Ví dụ như các loại thực phẩm có chứa chất sản sinh ra độc tố cũng gây ra các phản ứng dữ dội, như ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn Salmonella gây ra.

- Một số trẻ không tiêu hóa được các loại màu thực phẩm, hương liệu hay các chất phụ gia nhân tạo khác được sử dụng trong một số loại thực phẩm. Trong trường hợp này, cơ thể trẻ sẽ phản ứng lại bằng chứng mẩn da.

- Một ví dụ khác là chứng mẫn cảm với ngũ cốc đã được nhắc đến trong các chương trước. Đây là một chứng bệnh sẽ theo người bệnh đến hết đời.

➧ Cách điều trị và phòng tránh

Một khi bạn đã tìm ra được loại thực phẩm gây dị ứng cho con thì việc điều trị sẽ rất dễ dàng: gạch tên loại thực phẩm này ra khỏi thực đơn hàng ngày. Sau hai đến bốn tuần, các triệu chứng bệnh sẽ tự mất đi.

Loại dị ứng thực phẩm thường gặp nhất là dị ứng sữa bò. Gần ba phần trăm trẻ em mắc phải loại dị ứng này. Ở phần lớn các trẻ mắc bệnh (cụ thể là 80%), dị ứng sữa bò sẽ tự mất đi khi trẻ được 4 tuổi. Ở phòng khám của chúng tôi, chúng tôi vẫn thường kiểm tra xem sau một năm ngừng uống sữa, chứng mẫn cảm có còn hay không. Trước đó, con sẽ được cho uống sữa đậu nành hoặc sữa bò "thủy phân", có nghĩa là sữa bò đã được tách thật nhỏ các thành phần cấu tạo.

Nếu chứng mẫn cảm mà kéo dài tới hơn ba năm thì có khả năng là nó sẽ theo con đến hết cuộc đời. Điều này cũng đúng với các loại dị ứng thực phẩm khác.

➧ Phòng tránh khi cần thiết

Nếu gia đình bạn mà có tiền sử mắc bệnh hen suyễn, viêm da hoặc viêm mũi dị ứng, thì nguy cơ con bị mắc bệnh này rất cao. Các biện

pháp phòng tránh sau đây là rất cần thiết:

- Nếu có thể, cho con ăn hoàn toàn bằng sữa mẹ trong vòng nửa năm. Bạn cũng nên gạch tên các loại thực phẩm “nguy hiểm” (các loại hạt, trứng, sữa) ra khỏi khẩu phần ăn của mình.

- Nếu bạn cho con ăn dặm, hãy thực hiện theo lời khuyên của chúng tôi trong Chương ba: Mỗi lần đổi món, bạn chỉ nên cho con ăn một loại thức ăn duy nhất và hãy đợi vài ngày sau hãy cho con ăn một loại thức ăn khác. Bằng cách này, bạn sẽ dễ dàng tìm ra loại thức ăn nào thích ứng với con bạn và loại nào không.

- Bạn chỉ nên cho con ăn các loại thức ăn được chế biến từ sữa bò, trứng và lúa mì khi con đã được 2 tuổi.

Quy tắc ăn uống vẫn được áp dụng trong trường hợp này!

Quy tắc ăn uống cũng áp dụng đối với các trẻ mắc chứng dị ứng thực phẩm. Bạn - các bậc cha mẹ - là người quyết định sẽ bày món gì lên bàn ăn. Các bạn nên điều chỉnh các bữa ăn tùy theo nhu cầu đặc biệt của con. Và con sẽ tự quyết định có ăn hay không và ăn bao nhiêu.

Những **quy tắc** để tạo thói quen ăn uống tốt cũng có thể **áp dụng** được cả trong những trường hợp trẻ **không dung nạp** được thực phẩm.

Khi thức ăn không “ở lại”: Tiêu chảy và nôn mửa

CÁC CHỨNG BỆNH KÈM THEO TIÊU CHẢY VÀ NÔN xuất hiện đặc biệt thường xuyên ở trẻ em. Thường thì chúng được gây ra bởi vi -

rút. Hơn 90% trong số các chứng bệnh này không nguy hiểm. Chúng thường kéo dài từ ba đến bảy ngày rồi tự mất đi - không phụ thuộc vào cách "chữa" của bạn.

- **Ngăn chặn việc mất nước**

Chỉ có một điều các bậc cha mẹ cần phải đặc biệt chú ý: không được để cho con bị mất nước! Không có vấn đề gì quá nghiêm trọng khi một đứa trẻ không ăn gì mấy trong vòng một vài ngày. Nhưng việc cơ thể bị mất nước chỉ được phép dừng lại ở một giới hạn cho phép. Con phải uống nhiều nước.

Bằng cách nào chúng ta có thể nhận ra cơ thể con đang bị mất nước? - Tốt nhất là thông qua tâm trạng của con: nếu con còn chơi đùa - cho dù có ít hơn mọi ngày đi chăng nữa - nghĩa là con vẫn chưa bị mất nước. Nếu con nằm rũ ra trên ghế sô - fa, bạn phải đưa con đến gặp bác sĩ ngay. Con phải được cho uống một loại nước phân giải đường - muối ngay lập tức. Loại nước này có bán tại các hiệu thuốc. Bạn hãy pha vào nước và cho con uống liên tục để tránh mất nước. Một điều mà nhiều người không biết: hỗn hợp nước đường - muối sẽ không cải thiện tình hình bệnh tiêu chảy của trẻ. Nó chỉ ngăn chặn việc mất nước mà thôi; nhưng nó rất quan trọng.

Cho đến nay, đã có nhiều nghiên cứu cho thấy (và kinh nghiệm hàng ngày của chúng ta cũng chứng minh điều này): khi con không bị mất nước, tốt nhất hãy cho con ăn thức ăn như bình thường. Kể cả sữa con cũng được phép uống nếu nó làm cho con cảm thấy khỏe khoắn hơn.

➧ **Tuân thủ quy tắc ăn uống**

Khi con bị tiêu chảy, bạn cũng phải áp dụng quy tắc ăn uống: con sẽ hồi sức một cách nhanh nhất khi bạn cho con ăn như bình thường. Con sẽ tự quyết định:

- "Mình có muốn ăn không?"
- "Mình muốn ăn món nào?"
- "Mình muốn ăn bao nhiêu?"

§ TỔNG KẾT

⇒ Không phải trẻ nào cũng tiêu hóa được mọi thứ

Một số loại thực phẩm sẽ gây ra các phản ứng dị ứng và khó chịu cho trẻ. Bạn phải tìm ra những loại thực phẩm nào con không dung nạp được và phải gạch tên chúng ra khỏi thực đơn nấu nướng trong một thời gian dài.

⇒ Trợ giúp khi con bị tiêu chảy và nôn

Tiêu chảy kèm theo nôn là một chứng bệnh rất thường gặp ở trẻ em. Thường thì sau một vài ngày nó sẽ tự mất đi. Bạn chỉ phải chú ý tránh cho con không bị mất nước và tốt nhất hãy cứ cho con ăn uống như bình thường.

➡ Lời kết

Chúng tôi đã thuyết phục được bạn hay chưa? Bạn có tin là con mình hoàn toàn có thể ăn uống đúng cách chỉ cần bạn giữ đúng quy tắc ăn uống đã giới thiệu không? Nếu bạn làm được điều đó thì tức là bạn đã tặng cho con một món quà hết sức quý giá. Bạn cho con thấy là bạn tin tưởng vào bản năng của con, bạn tin là con có thể ăn uống đúng theo nhu cầu của cơ thể. Bằng cách đó, bạn cũng giúp con nâng cao sự tin tưởng vào bản thân và phòng tránh được cho con chứng rối loạn ăn uống và chứng béo phì cũng như những giây phút căng thẳng bên bàn ăn.

Thành công đôi khi không đến ngay lập tức, mà phải sau một vài tuần, chúng ta mới thấy được tính hiệu quả. Không phải đơn giản để có thể duy trì đến ngày đó. Nguy cơ các bậc cha mẹ bỏ cuộc và lại tiếp tục ép buộc con cái ăn uống theo ý mình là rất lớn.

Bạn có cần một đồng minh không? Hãy nói chuyện với bác sĩ của con, bạn sẽ nhận được những lời khuyên đúng đắn.

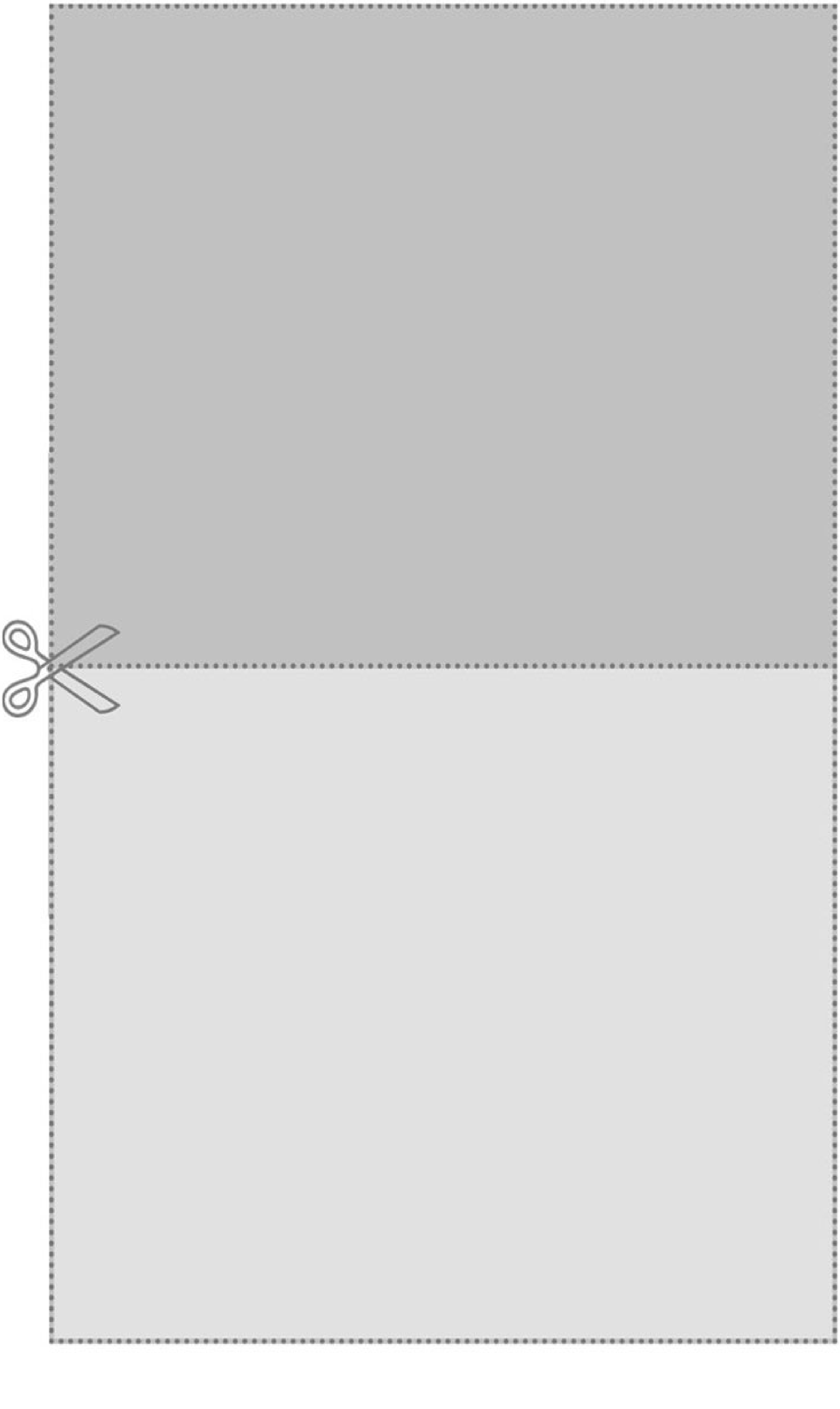
Nhằm giúp cho bạn - các bậc cha mẹ yêu quý - có thể dễ dàng ghi nhớ quy tắc ăn uống của chúng ta, chúng tôi đã tổng hợp một số "Châm ngôn phòng bếp" trong phần phụ lục. Bạn có thể cắt chúng ra và dán trong phòng bếp như một công cụ hỗ trợ ghi nhớ.

Chúng tôi chân thành chúc các quý độc giả thân mến nhiều thành công và niềm vui trong nhiệm vụ không phải lúc nào cũng đơn giản này: cho phép con được ăn đúng cách.

Annette Kast - Zahn và Hartmut Morgenroth

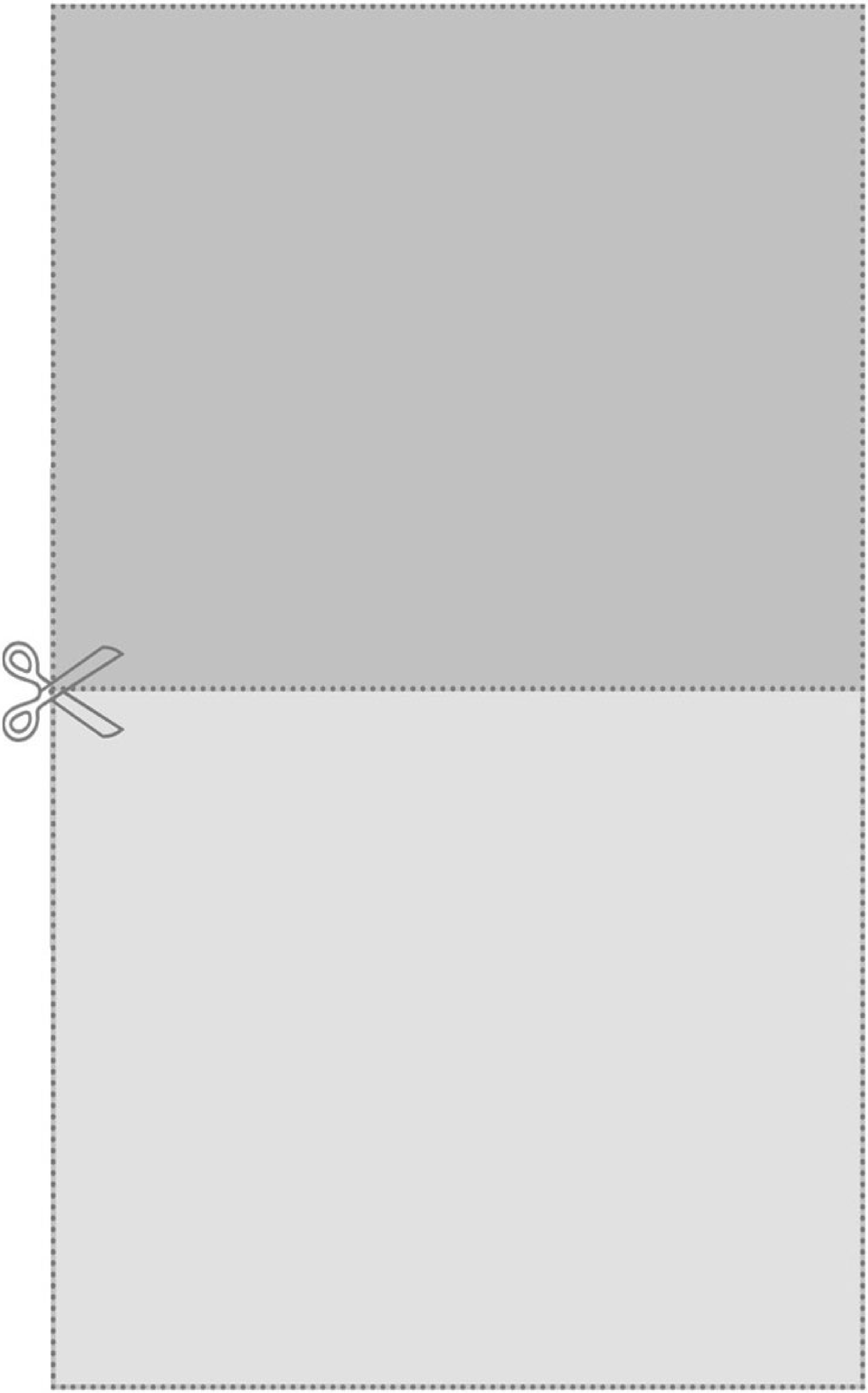
Con cần ăn gì,
cái bụng sẽ báo cho
con biết. Mẹ yêu ơi,
hãy tin con nhé!

Dù con
béo hay gầy
thì mẹ vẫn yêu con!



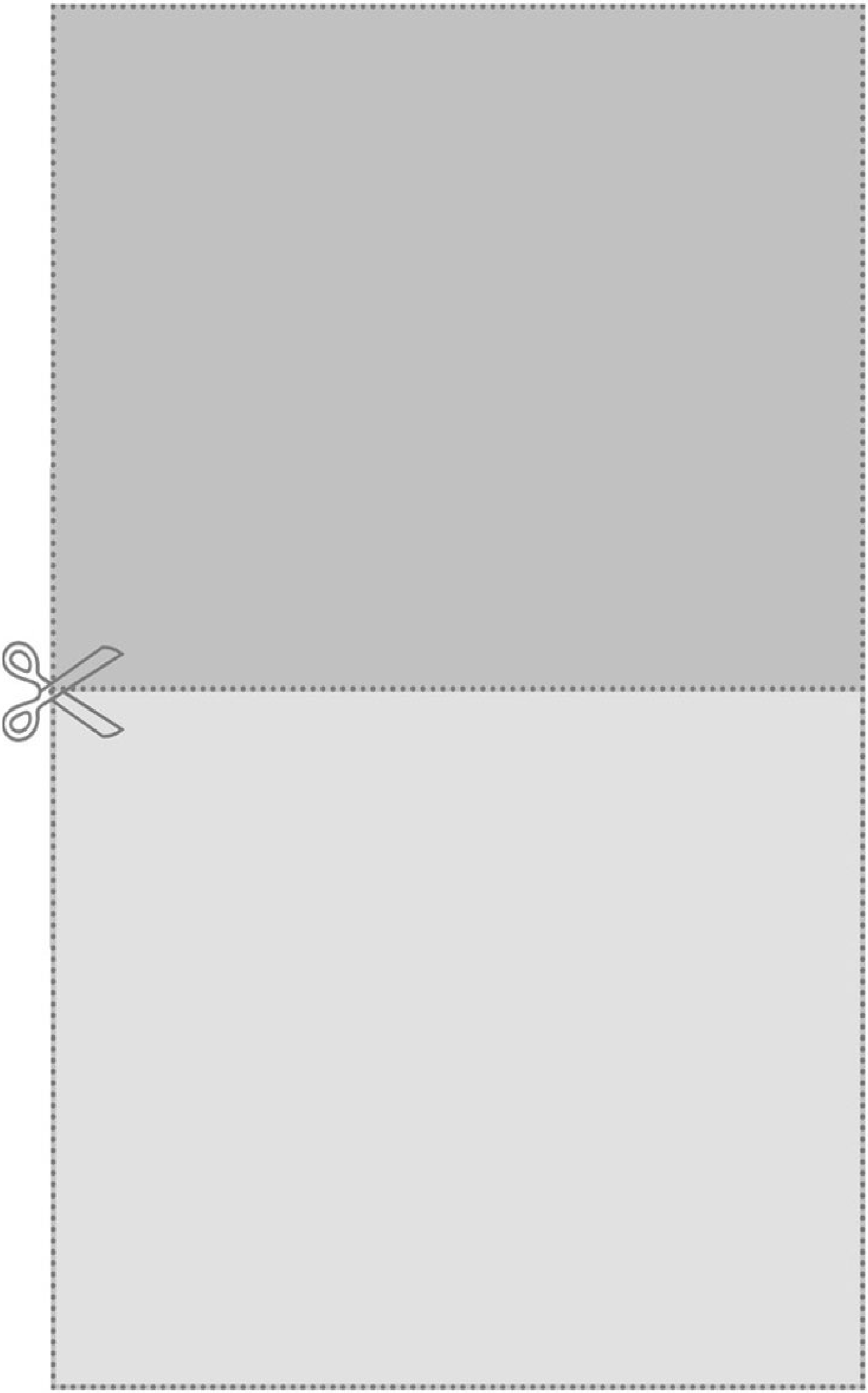
Con không thích
ăn gì cả ư?
Không sao cả!

Mẹ tin là:
Con sẽ ăn những gì
con cần!



Chúng ta
hãy cùng nhau ăn
và cùng nhau
cười vui vẻ!

Ở đây
chỉ được ăn,
không được ép ăn!



Quy tắc của chúng ta

cho việc ăn đúng cách:

- Mẹ quyết định: Ăn gì, ăn khi nào và ăn như thế nào?
- Con quyết định: Có ăn hay không và ăn bao nhiêu?

Tuyên bố tuân thủ nguyên tắc

Tại đây, tôi xin cam kết rằng: Tôi sẽ cho phép cháu:

....

(tên của con)

được tự quyết định, mỗi bữa sẽ ăn bao nhiêu.

....	....
Địa điểm........, ngày....., tháng....	Chữ kí của bố hoặc mẹ

2. Hiền giả Minh Triết: người thực hành phương pháp Thiền Minh Triết, hay còn gọi là phương pháp Duy Tuệ, một phương pháp thực hành giúp người thực hành ổn định đầu óc, phát triển được những phẩm chất tốt đẹp trên nền tình yêu thương
3. Phật Tâm Danh là tên mà tác giả Duy Tuệ đặt cho những người theo học và thực hành phương pháp của ông. Sử dụng Phật Tâm Danh là một của kỹ thuật phương pháp Duy Tuệ để kích hoạt tính linh, tình thương, kích hoạt những khả năng kỳ diệu của con người.
4. Vườn Hoa Mơ Ước: chương trình được tác giả xây dựng riêng cho các cháu từ 5 -15 tuổi với mục đích hướng dẫn các cháu học tập và rèn luyện các phẩm chất tốt đẹp ngay khi còn nhỏ
1.Tính biết: Khả năng biết của đầu óc khi đầu óc ở trong trạng thái trong suốt, không có sự hiện diện của ý nghĩ
Nhiệt độ phòng là nhiệt độ đo được trong phòng, không phải nhiệt độ máy điều hòa.
Trích bài thơ “Bắp ngô”, tác giả Cao Xuân Thái.
Theo bài hát “Thật bất ngờ” của ca sĩ Trúc Nhân, sáng tác MewAmazing.
Sao Michelin: là tiêu chuẩn khắt khe nhất thế giới hiện nay để đánh giá tài năng của người đầu bếp. Có thể tìm hiểu thêm ở đây: http://soi.today/?p=193229.
Nụ vị giác chứa cả ngàn tế bào vị giác, giúp con người nhận diện hương vị của món ăn. Trung bình khi trẻ chào đời sở hữu 10.000 nụ vị giác, đến khi trưởng thành chỉ còn 8.000 nụ vị giác và càng về già càng mất dần đi, trung bình khoảng 4.000-5.000 nụ vị giác. Đó cũng là lý do vì sao càng về già chúng ta ăn càng ít ngon miệng.
Trích từ tích “Người con gái Nam Xương”, tác giả Nguyễn Dữ.
Cải biên từ câu thơ “Lòng ta thành con rối. Cho cuộc đời giật dây!” trong bài thơ “Người đi tìm hình của nước” (Chế Lan Viên).
Trong bộ Tây du ký, lửa tam muội chân hỏa được luyện từ lửa trong lò bát quái luyện đan của Thái Thượng lão quân, nước thường không dập tắt được. Còn theo Phật giáo, lửa tam muội là hiện tượng sinh nhiệt trong cơ thể, nhiệt độ có thể lên đến cực cao.
Trong từ điển tiếng Việt giàu và đẹp của chúng ta, “ốm” có nghĩa là “gầy” và “ốm” cũng có nghĩa là bệnh.
Trần Huyền Trang là tên khai sinh của pháp danh Đường Tam Tạng.
Trích 'Truyện cổ tích về loài người', Xuân Quỳnh.
Trích 'Truyện cổ tích về loài người', Xuân Quỳnh.
PK là những trận đánh để nâng cấp khả năng chiến đấu của quân đội trong trò game online.
1. Graffiti (danh từ số ít là graffito, có nguồn gốc từ tiếng Italia): là những bức tranh được vẽ trên bề mặt nơi công cộng như tường hay cầu mà không

cần (hoặc không được) sự cho phép. Graffiti đã tồn tại trong suốt thời kỳ văn minh cổ đại như ở Hy Lạp cổ đại và Đế chế La Mã.
1. Michelangelo di Lodovico Buonarroti Simoni (6/3/1475-18/2/1564): sinh tại một khu làng nhỏ của vùng Caprese, gần kề thủ phủ Arezzo, Roma, thường được biết đến dưới tên gọi Michelangelo, là cha đẻ của những tác phẩm có sức lôi cuốn cao nhất trong lịch sử mỹ thuật; và cùng với Leonardo da Vinci, ông đã tạo ra giá trị rực rỡ cho thời kỳ Phục Hưng đỉnh cao. Ông là một nhà điêu khắc, kiến trúc sư, họa sĩ và thi sĩ, đã tạo ra ảnh hưởng mãnh liệt đến nền tảng mỹ thuật phương Tây sau này.
2. Pietà: là một danh từ chung chỉ hình tượng Đức Mẹ Maria đỡ thi thể của chúa Jesus sau khi bị đóng đinh trên Thập giá.
1. Walt Whitman (31/5/1819 - 26/3/1892): nhà thơ, nhà báo, nhà nhân văn, nhà cải cách thơ Mỹ, tác giả của tập thơ Lá cỏ nổi tiếng thế giới.
1. Thomas Jefferson (1743 - 1826): là Tổng thống thứ 3 của Hợp chủng quốc Hoa Kỳ, nhiệm kỳ 1801 - 1809.
1. Yogi Berra: là một vận động viên bóng chày người Mỹ. Anh nổi tiếng vì sử dụng biệt ngữ "Berraisms" trong các trận đấu như một cách để đánh lạc hướng đối phương và truyền cảm hứng cho đồng đội.
2. William Cuthbert Faulkner (1897 - 1962): là tiểu thuyết gia người Mỹ. Ông đạt giải Nobel Văn học năm 1949 và hai giải Pulitzer năm 1955 và 1963, ông là một trong những nhà văn nổi tiếng nhất thế kỷ XX.
1. Nguyên tắc S.W. chữ viết tắt của cụm "Who cares, so what" (Có người có, có người không. Vậy thì sao chứ?)
(1) Bảo châu, cũng gọi là Phật tánh.
Boulangerie: tiệm bánh, bistro: quán rượu, magasin: hiệu tạp hóa (BT).
Tứ đổ tường: bốn thói xấu theo quan niệm truyền thống gồm cờ bạc, rượu chè, trai gái, hút xách (BT).
Là chiếc xe hơi đầu tiên được sản xuất hàng loạt tại miền Nam Việt Nam trước 1975 với 4 kiểu dáng khác nhau tùy theo mục đích sử dụng.
Bệnh Celiac là căn bệnh đường ruột do cơ thể không hấp thụ được gluten (có nhiều trong lúa mì, yến mạch và lúa mạch).
Ăn dặm theo cách này còn được gọi là Baby led - weaning (Phương pháp ăn dặm bé chỉ huy). Tìm đọc sách đã đượcThái Hà Books xuất bản.
Chỉ số khối cơ thể, tên tiếng Anh là Body Mass Index, để đánh giá mức độ gầy hay béo của một người.
note:"]{
note:"]{
(1). Plato (428 -348 TCN) là một trong ba nhà triết học lớn của Hy Lạp theo chủ nghĩa duy tâm khách quan
Cây dẻ ngựa: cây lá chia thành bảy thùy với hoa màu trắng hoặc hồng.
Quaker: Một giáo phái Thiên Chúa tôn thờ Chúa Jesus, từ chối những nghi

thức trịnh trọng, giáo điều và có những hoạt động phản đối chiến tranh và bạo lực.
Có thể tác giả đang đề cập đến Meister Eckhart (1260 - 1328) - một triết gia, nhà thần bí Ki-tô giáo người Đức.
Wystan Hugh Auden (1907-1973): Nhà thơ Mỹ gốc Anh, người có ảnh hưởng rất lớn đến văn học Anh-Mỹ, là một trong những nhà thơ lớn nhất của thế kỷ 20.
Rilke (1875-1926): tên đầy đủ là René Karl Wilhelm Johann Josef Maria Rilke, tuy là người Áo nhưng ông sáng tác bằng tiếng Đức. Ông được xem là một trong những nhà thơ lớn nhất của văn học thế giới thế kỷ 20.

Table of Contents

